



# Cocina Creativa







# Cocina Creativa



## **JUNTA DIRECTIVA**

### **PRESIDENTE**

Antonino Buttaci

### **DIRECTOR**

Franklin Buttaci

### **DIRECTOR**

Mariano Mantione

## **COMITE EJECUTIVO:**

### **GERENTE GENERAL**

Mebys Ocando

### **GERENTE CORPORATIVO COMERCIALIZACIÓN**

Rafael Flores

### **GERENTE CORPORATIVO ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS**

Bleiza Abreu

### **GERENTE CORPORATIVO TALENTO HUMANO**

Carla Jiménez

### **GERENTE CORPORATIVO MERCADEO**

Angela Mantione

### **GERENTE CORPORATIVO LEGAL**

Ladimiro Núñez

### **GERENTE OPERATIVO**

José Augusto Marcano

## **Cocina Creativa**

### **COORDINACIÓN EDITORIAL:**

Rosalexia Guerra Tineo

### **PRODUCCIÓN EDITORIAL:**

Franciest Poller

### **EDICIÓN RECETAS:**

Ileana Matos

### **TEXTOS:**

Ocarina Castillo D'Imperio

### **DISEÑO GRÁFICO:**

Pedro Quintero

### **FOTOGRAFÍAS:**

Archivo La Giralda

### **MODALIDAD PRESENCIAL:**

2ª edición: Néstor Hernández

3ª edición: Néstor Hernández

4ª edición: Fabiana Rondón

5ª edición: Fabiana Rondón

6ª edición: Samuel Hurtado

### **MODALIDAD VIRTUAL:**

Maru Aveledo

### **PORTADILLAS:**

Carlos Hernández (p. 48, 68)

Luis Noguera (p. 90)

Javier Volcán (p. 18, 40, 60, 82, 104, 128)

Diego Vallenilla Zubillaga (Dieguísimo)  
(p. 28, 112, 140)

### **IMPRESIÓN:**

Editorial Arte

### **DEPÓSITO LEGAL:**

MI2023000614

### **ISBN:**

978-980-8052-00-8

© Alimentos La Giralda

® Todos los derechos reservados

Este libro es producto del trabajo y la colaboración de unos apasionados por Venezuela, su gente, sus costumbres, y su mesa. Unirlos en torno a nuestras cocinas regionales fue muy satisfactorio, aun en medio de la pandemia, el momento más difícil para el planeta y el país.

Sin embargo, tres años después fue el ADN de nuestro gentilicio el que se destacó, enlazando la cocina creativa con conocimiento y experiencia para lograr esta magnífica edición.

**Agradecemos a:**

Angela Mantione (La Giralda)  
Alejandro Bermúdez  
Carolina Goicochea & Team Gpc Consulting  
Cenovia Casas & Chef Campus Culinary  
Diego Cristaldo (Empresas Polar)  
Helmut Remmer (Acqua Fontana)  
Isa Bermúdez (Cocuy Balsamal)  
Lucía Alliegro (Ron Carúpano)  
Ocarina Castillo D'Imperio  
Sandra Elías (Innovar)  
Víctor Moreno Duque



## Presentación

Cuando nos planteamos la celebración de los primeros 80 años de *Alimentos La Giralda*, hubo una idea que comenzamos a trabajar porque, de muchas maneras, va de la mano con lo que ha sido nuestro posicionamiento como productores y distribuidores de bienes alimentarios de consumo masivo. Con la misma convicción que nos ha permitido llevar nuestros productos a los anaqueles de abastos y supermercados de todo el país, creamos un proyecto para conectarnos con Venezuela a través de sus tradiciones gastronómicas. Quisimos promover un recorrido por este territorio, hermoso y biodiverso, que ha alojado y conjugado los distintos modos de alimentarse de quienes han habitado esta geografía desde tiempos prehispánicos hasta el presente.

De esta intención surgió el *Concurso Cocina creativa* que, a lo largo de tres años, convocó a aquellos interesados en la cocina como espacio para crear y como medio para comunicar; un evento de sana competencia que le otorgó importancia medular a la voz de las regiones a través de la comida como expresión de identidad y patrimonio cultural.

El libro que usted tiene en sus manos compila las 34 recetas ganadoras de dicha competencia, realizada tanto en modalidad virtual como presencial en seis zonas geográficas correspondientes a lo que hemos denominado ediciones regionales: Región andina (Mérida, Táchira, Trujillo), Región insular (Margarita), Región nororiental (Anzoátegui, Monagas, Sucre), Región zuliana, Región Lara-Yaracuy y Región central (Aragua, Carabobo, Caracas, Miranda). Valga señalar que es nuestro deseo llevar a cabo una segunda fase del *Concurso Cocina Creativa* para explorar y conocer los sabores de otras regiones del país.

Con la presencia tutelar de *Alimentos La Giralda*, el apoyo técnico y logístico de nuestros aliados: *Chef Campus Institute* y *GPC Consulting*, y la amplia gama de productos disponibles de nuestras marcas, los participantes finalmente seleccionados se expresaron desde la libertad y la creatividad en la conceptualización y realización de sus platos. Fundamental es destacar, en adición a la orientación especializada, el aporte decisivo de las mentorías para darle a este gran ejercicio la consistencia que solo el conocimiento sustentado de las particularidades gastronómicas de cada región puede otorgar. Gracias a la inclusión de dicha figura rectora, contamos con un material invaluable, generoso en contenidos que relatan las peculiaridades históricas, geográficas, sociales, culturales y alimentarias de las regiones escogidas, al tiempo que contextualiza las propuestas culinarias documentadas en esta publicación.

Como empresario y líder del proceso de renovación de *Alimentos La Giralda* no puedo evitar hacer una analogía con lo sucedido en el *Concurso Cocina Creativa*. Es natural que una empresa que cumple 8 décadas sea portadora de una tradición que se evidencia en sus modos de producir alimentos, en la atención a las necesidades del consumidor, en su forma de contribuir con el país enfrentando las dificultades y asumiendo los retos derivados de ellas. En tiempos de



cambios sustantivos, nos hemos visto obligados a operar en sintonía con el ritmo que impone un día a día impredecible, pero sin perder de vista la esencia de lo que somos, nuestra misión y visión como organización. La modernización de nuestras plantas, la instalación de nuevas líneas de producción y el refrescamiento de imagen son acciones orientadas a preservar el pasado que atesoramos para afianzar continuidad y futuro.

En muchos sentidos, sucede lo mismo con las tradiciones que le dan cuerpo y carácter a la cocina venezolana, esas culinarias regionales que hemos visitado no solo para divulgar sus riquezas, sino para favorecer su preservación invitando a crear propuestas novedosas que honren su esencia. Así como la vida empresarial se alimenta de las transformaciones necesarias para seguir adelante, la historia de nuestra cocina se nutre de las evoluciones, los ajustes y los cambios que la perfilan. Los estudiosos de la gastronomía han puesto en evidencia el rol de la industrialización del sector alimentario en la evolución de la cocina criolla que conjuga tradición y modernidad. Si no se hubiera producido la harina precocida a mediados del siglo XX, probablemente la arepa no se hubiera consolidado como protagonista de la dieta del venezolano. Al simplificar la preparación de nuestro pan de maíz, haciéndola más fácil y asequible para todos, fue posible que la arepa permaneciera en la mesa familiar y se desplegara aún más en la mesa pública, erigiéndose en referente nacional y clave principal de nuestra identidad.

Por ello, quisiera insistir en la necesidad que tenemos de evolucionar y de innovar como empresa para resguardar y fortalecer aquello que más cuidamos y atesoramos. En este orden de ideas, vale la pena preguntarse qué es lo que debemos preservar, cómo generar iniciativas para navegar en la dirección deseada y así mantener la presencia y la calidad de nuestro portafolio y de nuestra marca a todo lo largo y ancho del mercado nacional. Estar en búsqueda constante de mejores prácticas operativas, capacitar a nuestro capital humano para adecuarnos a los cambios requeridos en un entorno cambiante y retador, y cumplir con las regulaciones aplicables y vigentes para la industria alimentaria son objetivos principales para enfrentar el desafío que tenemos ante nosotros.



Determinar cuál será la mejor forma de alcanzar tales objetivos es una tarea de todos en *Alimentos La Giralda*. Cada uno, desde su posición y responsabilidad, busca aportar su granito de arena para mejorar aquello que hace y contribuir así con el cumplimiento de la misión de la organización. Fomentamos una cultura que premia el desempeño, que promueve la detección de oportunidades y que valora la ponderación del riesgo y la búsqueda de vías para reducirlos sin perder el impulso inicial. En este sentido, siempre estamos abiertos a las ideas e iniciativas viables que nos acerquen a dicho cumplimiento.

El esfuerzo sostenido por un poco más de tres años, durante el cual nos conectamos con varias zonas del país a través de sus cocinas y comendamos propuestas que, en cierta medida, develan las múltiples formas de la comensalidad actual de los venezolanos, es solo el inicio de diálogos futuros. Entre otras razones porque, con esta publicación, también aportamos al conocimiento y a la valoración de aquello que nos distingue y nos diferencia ante la mesa, lo cual es un trabajo de largo aliento que debe convocar muchas voluntades.

El *Concurso Cocina Creativa* y particularmente este libro se suman al esfuerzo continuo realizado por *Alimentos La Giralda* en estos 80 años, elaborando y comercializando productos de consumo masivo de alta calidad en nuestro país. Es nuestra manera de celebrar un aniversario muy importante, pero sobre todo de agradecer a la tierra que nos acoge y a toda esa gente que, consecuentemente, nos elige en cada rincón de Venezuela para acompañarlos en la preparación y disfrute de la comida, ese insustituible rito cotidiano que alimenta por igual cuerpo y espíritu.

***Mariano Mantione***

DIRECTOR



## Preámbulo



Hace 80 años comenzaron a llegar a nuestros hogares productos alimenticios con el emblema de una torre. Una torre alta, "que gira", y desde su altura contempla una hermosa ciudad. Figura que se exhibe "victoriosa" y atenta a los recuerdos del proceso histórico del que forma parte. Sabia elección para el nombre de una marca que ha aportado a nuestras mesas colores y sabores durante buena parte de los siglos XX y XXI.

### Los primeros tiempos...

La Venezuela del año 1943 sigue de lejos los avatares de la segunda guerra mundial. Con susto y atención los venezolanos escuchan, a través de radios de onda larga, las noticias de Europa: las grietas del eje totalitario, el agotamiento en las tropas de ambos bandos, los duelos incontables por las víctimas. Calibran la intensidad y gravedad de los vocablos resistencia, invasión, ataque, huida. Por estas tierras suramericanas, Argentina es el único país que se mantiene neutral. Venezuela –presidida desde 1941 por Isaías Medina Angarita–, declaró en diciembre de ese año su solidaridad con EEUU y jugaba un importantísimo papel como principal proveedor de petróleo a EEUU y el Reino Unido, llegando a convertirse en el tercer país con más extracción de petróleo en el mundo. Frente a ello, la represalia fue emplazar submarinos de la armada alemana frente a nuestras costas y después del ataque de los mismos en el Golfo de Venezuela en 1942, el Gobierno reafirmó y reforzó su identificación con los aliados.

Era una Venezuela que en esa coyuntura mundial tan complicada, emprendía políticas de modernización económica y social, gracias a nuevas prácticas de utilización del ingreso petrolero, de allí la aprobación de la nueva ley de Hidrocarburos y la ley del Impuesto sobre la Renta. Se estrenaba el Servicio Nacional de Identificación con la expedición de la cédula de identidad número 1 entregada al presidente de la República, se fundaron el diario El Nacional y el Orfeón Universitario en la Universidad Central de Venezuela. Comenzaba la reedificación de la urbanización "El Silencio", se inauguraban el cine "Rialto" y el teatro "Alameda" y a mediados de año se exhibía la película "Doña Bárbara" protagonizada por María Félix. Eran tiempos amenizados al ritmo de la Billo's Caracas Boys, en los que se comentaba el filme "Casablanca" con la pareja Bergman-Bogart y circulaba el recién aparecido y hermoso libro de Mariano Picón Salas *Viaje al amanecer*.

En España, acorde con su postura de neutralidad ante el conflicto mundial y en el marco del régimen franquista, se ensayaban diversas estrategias económico-sociales en el intento de superar las consecuencias de la recién finalizada guerra civil, que tanto había impactado la calidad de vida de la población. Eran tiempos del surgimiento de distintos proyectos y de diversificación de empresas, algunas de las cuales comenzaron a extenderse a Latinoamérica.

De este lado del mundo, desde principios del siglo XX, españoles residentes en nuestra tierra habían conformado organizaciones que les permitían combinar su nueva vida con el mantenimiento de relaciones comerciales con su país de origen, así surgió en 1912 la “Cámara Venezolano-Española de Industria y Comercio” que después de atravesar algunos altibajos y cambiar su nombre se mantiene activa hasta hoy.

Fue precisamente, en el marco de estas relaciones de amistad y cooperación económica hispano-venezolana que un integrante de esa organización, Francisco López Gómez, emprendedor y trabajador incansable, fundó en 1943 la empresa de productos alimenticios *La Giralda* con el propósito de comercializar aceitunas y alcaparras, procedentes de Andalucía. En efecto, desde tiempos coloniales las aceitunas sevillanas y cordobesas llegaban a esta ciudad y habían aportado su sabor al de numerosas preparaciones culinarias y precisamente en la cuarta década de este siglo experimentaban los olivares una fase dorada de expansión. El negocio comenzó con un espacio chiquito, modesto y desconocido en Caracas que fue creciendo y rápidamente contó con un galpón ubicado en Yare, Valles del Tuy (Edo. Miranda), en el que se dedicaban al procesamiento y envasado de aceitunas, alcaparras y encurtidos, reafirmando la relación ya existente con las localidades tradicionalmente productoras de Sevilla.

En 1979, Francisco López Gómez vendió la marca al sevillano Enrique Moreno de la Cova, prominente empresario y líder de proyectos culturales y deportivos de gran envergadura, quien asumió la presidencia de *La Giralda, C.A.* en Venezuela hasta 1983. A partir de entonces la empresa fue adquirida por un grupo económico muy importante, el “Grupo Fierro”, con sede en España y auspiciosos negocios en toda América Latina, que pasó a convertirse en uno de los líderes en el mercado venezolano.

El grupo tenía su origen en el imperio empresarial y bancario formado por el leonés Ildelfonso Fierro Ordóñez (1882-1961) creador de la Fosforera Española y dueño del Banco Ibérico, industrial destacado en negocios marítimos, navieros, del carbón y wolframio, que a partir de 1921, se destacó al frente de la industria fosforera en España y, poco después, en Portugal. Fierro se caracterizó por la diversificación de sus negocios: minería, transporte marítimo, construcción, banca, azúcar, perfumería, hidroeléctrica, alimentos. Precursor de las inversiones españolas que a partir de los cincuenta llegaron a Argentina, Cuba, Perú, Ecuador y Venezuela. A su muerte, su legado industrial y comercial se conformó en el “Grupo Fierro” liderado por sus hijos, de los cuales el menor, Ignacio Fierro Viña (1921-2002) se interesó vivamente por las empresas implantadas en América Latina, concentrándose en la tríada tabaco, cerillas y banca, primero en Cuba y luego en Panamá, Perú, Ecuador, Venezuela y Guatemala. En Venezuela, el “Grupo Fierro”, además de asumir en 1983 la presidencia de *Alimentos La Giralda*, fue presidente de la Fosforera Venezolana (Maracay y Suramérica) y para 1991 era propietario de la Tabacalera Nacional (TANASA) y participó activamente en la creación del Banco Exterior de Caracas.

Bajo esta administración, en 1984, *La Giralda* inició el cambio de la planta de Yare a Cagua, tras la compra de una importante maquinaria española que le permitiría diversificar su portafolio de productos. Hasta ahora su línea fundamental la integraban las aceitunas, el tomate pelado, los encurtidos y como dato curioso, mango en almíbar. Una vez en la nueva sede, situada en una de las principales zonas industriales del país, incorporaron distintos productos a su oferta con base en tomates, salsas y jugos, vegetales como maíz y guisantes, salsas, ingredientes, soya, inglesa, ajo y picante.

Según narran algunos de sus más antiguos trabajadores, el inicio de los años noventa fueron de gran dinamismo llegándose a producir algunos rubros que todavía hoy recuerdan los empleados y probablemente también los consumidores. De los rubros tradicionales, tomate pelado, aceituna, alcaparra, encurtidos, guisantes (al natural, con zanahoria y mixtos) y las salsas de soya, inglesa, picante y de ajo; la línea de envasados *La Giralda*: lentejas con chorizo ahumado, carne mechada (envasada en lata de ½ kilo), Diablito y Paté de hígado (de pollo y de res) así como los dulces de duraznos (de la Colonia Tovar) y melocotones en almíbar (importados). También producían jarabe de caramelo líquido, maní salado enlatado y aceitunas negras.

También recuerdan las visitas del presidente de la empresa, quien viajaba a Venezuela una vez al año y recorría el consorcio que tenía como centro *Alimentos La Giralda* e incluía la distribuidora llamada "Guadalquivir", la "Metal-mecánica" donde se hacían las piezas de las máquinas de la empresa, "Pro-Inco" que se ocupaba de confeccionar las etiquetas, y las empresas fosforeras (Los Teques y Maracay). En su visita a la planta, evaluaba la productividad y reconocía la dedicación y esfuerzo de sus trabajadores. La dirección del Grupo Fierro se extendió hasta el 2013 cuando *La Giralda* fue adquirida por un nuevo propietario, el Sr. Antonino Buttaci, socio del llamado "Grupo Buttaci" integrado por familias de ascendencia italiana radicadas en Venezuela desde hace más de 40 años, con diferentes negocios activos en la región de Santa Bárbara del Zulia.

Desde entonces, con su sede en Caracas, la planta en Cagua y las diferentes comercializadoras a lo largo del territorio, *La Giralda* continúa renovando día a día su compromiso como empresa de alimentos, dedicados a la importación, fabricación y distribución de productos envasados a base de tomates, vegetales, encurtidos y frutas. Continúa su proceso de automatización y ha aumentado la cantidad de sus trabajadores, así como el compromiso de ellos con la institución. Su propósito es seguir apostando por la producción en Venezuela con ingredientes cultivados en nuestras zonas agrícolas (como el caso del tomate procedente de Altagracia y El Sombrero, en el Edo. Guárico), ofrecer una relación justa y respetuosa al personal, favorecer un buen trabajo en equipo y cuidar el medio ambiente. Honrar el lema *Variedad a tu gusto* y aportar soluciones y sabores a los hogares a lo largo del territorio nacional, agradeciéndoles la confianza y preferencia que les han dispensado.

Hoy cuenta con un portafolio formidable, para el agrado de la familia venezolana, en el que además de los rubros tradicionales se destacan, la salsa de tomate Kétchup, la mayonesa, el puré de tomate "tomatodo", las salsas bolognesa y napolitana, salsa 79 y BBQ, los encurtidos, las aceitunas enteras y aceitunas rellenas, alcaparras, guisantes con zanahoria y el jugo de tomate, todo lo cual (salvo los guisantes) se ofrecen en envases de frasco y plástico. Muchos de estos productos están especialmente asociados a las preparaciones propias de las fiestas navideñas, y en particular, a los ingredientes infaltables en la hallaca y la ensalada de gallina, sea cual sea su especificidad regional. Tal como dice el director Mariano Mantione, *La Giralda* combina... *lo tradicional de la marca y los avances que exigen estos tiempos.*

### *Ocarina Castillo D'Imperio*

Nota: agradecemos la colaboración de Cipriano Verenzuela, Melchor Yusti, Sivira Rosalía y Dulce María Chacón, quienes, con sus relatos, nos permitieron recrear la historia de los tiempos recientes de *La Giralda*.





# Las regiones en la cocina creativa

## **80 años son mucho...**

En la celebración de estos 80 años nada mejor que invocar las fortalezas de la fidelidad y preferencias de los consumidores a través del reconocimiento de las cocinas regionales, a fin de, por una parte, propiciar el conocimiento de las despensas y recetas tradicionales en las diferentes regiones y por otra, estimular los procesos de innovación culinaria que recreen esos productos y sabores emblemáticos.

De allí que en el año 2020 se convocó el *Concurso Cocina Creativa La Giralda* a fin de aproximarnos a las diferentes cocinas regionales y favorecer su conocimiento entre las nuevas generaciones. El concurso se realizó en seis ediciones consecutivas: Región andina (Táchira, Mérida y Trujillo), Región insular (Margarita), Región nororiental (Anzoátegui, Sucre y Monagas), Región zuliana, Región Lara-Yaracuy y Región central (Caracas, Aragua, Miranda y Carabobo). Para ello contó con la alianza del Instituto Culinario de Estudios Superiores en Gastronomía *Chef Campus Culinary Institute* que aportó su experiencia y rigor académico, y con el liderazgo de *GPC Consulting* en la común misión de profundizar en el conocimiento de la gastronomía regional venezolana y en sus potencialidades en el momento actual. Además convocó la participación y experiencia de cocineros regionales, expertos y periodistas gastronómicos que participaron como jurados. Pero los más importantes aliados han sido los entusiastas concursantes, que concurrieron generosamente dispuestos a ensayar la utilización de los productos emblemáticos de la marca, en la recreación de las recetas tradicionales de Venezuela. Es importante señalar la heterogeneidad de los participantes, no solo en relación con su procedencia geográfica, sino de su edad, perfil, ocupaciones. Concurrieron amas de casa junto a profesionales de la nutrición u otras disciplinas, estudiantes de cocina, emprendedores o simplemente enamorados de sus sabores familiares y locales. Todos aportaron sus conocimientos y experiencia, pero muy especialmente su apego afectivo a preparaciones que cuentan su historia familiar y evocan paisajes y personajes imprescindibles.

Cada una de las ediciones contó con un mentor o mentora, así como un jurado virtual y otro presencial, responsables de la evaluación de las preparaciones presentadas. Los resultados han sido motivadores, interesantes y enriquecedores, reafirman que nuestra gastronomía cuenta con poderosas potencialidades. En suma, la celebración ha conjugado investigación, creatividad, innovación, memoria e identidad. En el contexto de los enormes compromisos que se le plantean a nuestro país en la búsqueda de una alimentación saludable, sostenible, sabrosa y portadora de significados compartidos. Una gastronomía que además de alimentar, pueda ser vehículo de auténtico bienestar y de construcción de paz y ciudadanía.

Este concurso va a poner de relieve lo que predomina, lo que permanece, las tradiciones de la buena mesa venezolana, y de la mesa venezolana saludable, solidaria y sostenible. Y, a partir de nuestras tradiciones, investigar para innovar.

Recorreremos Venezuela, siendo turistas del sabor, descubriendo y explorando recetas, vivimos de las mezclas en la mesa, reconocemos a distancia el sabor a lo nuestro. El *Concurso Cocina Creativa La Giralda* no solo busca despertar el sentir venezolano y rescatar ese sabor que caracteriza cada región, sino aplaudir y elevar el esfuerzo de cada cocinero en darle vida a cada receta.

Te invitamos a recorrer en estas páginas el país y sus mesas.





## Región andina

Soy de los Andes,  
soy todo corazón,  
soy como el ruiseñor  
que canta y es feliz.  
Yo no me voy de aquí  
la montaña es mi flor  
y flores como éstas grandes  
solo hay aquí.

LUIS FELIPE RAMÓN Y RIVERA, "BRISAS DEL TORBES"

A los pies de la cordillera continental más larga de la tierra –que atraviesa desde Venezuela hasta los pisos más altos de Chile en Tierra del Fuego– está alojada la zona andina constituida por los estados Táchira, Mérida y Trujillo. Esta región exhibe la mayor amplitud climática y variedad geográfica del país, encontrándose en ella una diversidad de escenarios que incluyen, desde zonas de clima tropical, hasta el frío y la fisonomía de la zona paramera, con un relieve que oscila desde el nivel del mar hasta los 5.000 metros de altura. Orográficamente es una prolongación de los Andes colombianos en la que la depresión del Táchira marca la separación entre la Cordillera oriental colombiana y la de Mérida, dividiéndola entre la sierra de La Culata al norte y la sierra de Mérida en la que se encuentran las cumbres más altas.

A la región andina la ocuparon dos poblaciones diferenciadas: la más antigua se ubicó en la cuenca del Chama, Mucuchíes, Timotes (*Mucu-chamas*), Bococonó, Cuica y Escuque (*Cuicas*) y la segunda, fue una invasión posterior de los *Caquetíos* procedentes de los valles subandinos de Lara, alrededor del siglo XI d.C. Los pobladores andinos, a quienes se les considera emparentados con la cultura Chibcha de Colombia, lograron la implantación del modo de vida sedentario entre los 1000 y 1500 d.C. en correspondencia con un desarrollo avanzado de la tecnología agrícola, la alfarería, la organización social y la vida ceremonial. Señala Colmenares:

*"...como sistemas agrícolas desarrollaron el uso de terrazas artificiales. Emplearon la construcción de diques de aguas en las alturas de las montañas, que luego trasladaban por medio de canales o acequias hasta los sistemas de terrazas. No solo llegaron a practicar la agricultura en las tierras altas sino también lo hicieron en las tierras bajas, utilizando la técnica de la siembra intensiva a través de la roza. Aprovecharon los diferentes pisos altitudinales para cultivar una variedad de vegetales alimenticios"* (Colmenares, 2008, p. 134, en Castillo, 2020).

El poblamiento hispánico en la región en la primera mitad del siglo XVI fue lento. Maldonado sostiene que,

*"...las tierras andinas constituyeron un territorio difícil de penetrar, tanto por su topografía, como por las incesantes lluvias y las plagas causantes de enfermedades tropicales como la malaria, fiebre amarilla, paludismo, entre otras, y por las tenaces tribus que impedían el acceso a la región cordillerana"* (Maldonado, 2001, p. 142).

También las contradicciones existentes entre las gobernaciones de Nueva Granada y la de Venezuela, pausaron el ritmo de las fundaciones a pesar de que la región había sido conocida y transitada desde la época de los Belzares.

*"Estas actividades exploratorias fueron impulsadas, entre otros factores, por el afán de poder y riqueza en la creencia que existían minas de oro, plata y que sin manifestarlo era lo apetecido, pero también abrir caminos para la integración comercial entre Venezuela y Nueva Granada cuestión que representaba lo conflictivo de los enfrentamientos entre los conquistadores de ambos territorios (Nueva Granada-Venezuela)"* (Maldonado, 2001, p. 140).

En relación a las fundaciones, en 1556 García de Paredes, proveniente del Tocuyo, fundó la ciudad de Trujillo en la provincia de Cuicas; en 1558 Juan Rodríguez Suárez, proveniente de Pamplona, fundó a Mérida en las provincias de Sierra Nevada, y Juan Maldonado, también procedente de Pamplona, fundó a San Cristóbal en 1561. A partir de entonces se expande la ocupación hispánica del espacio.

En la región se conformaron históricamente vías de comunicación terrestre, que recibieron el nombre de "Caminos reales", a través de los cuales se *"... sostenían las relaciones comerciales y económicas de la época prehispánica y colonial existente en los altos Andes merideños. Se reconocen varios recorridos de los poblamientos indígenas que comunicaban a Mérida con los llanos barineses y con el Lago de Maracaibo"* (Guerrero y Pineda, 2019, p. 422). Además, tenía salida al mar por el Lago de Maracaibo a través de los puertos ubicados en la costa oriental del Lago, logrando desarrollar importantes interacciones fronterizas entre las dos gobernaciones, convirtiéndose en una suerte de ruta de paso entre las ciudades representativas de ambas, El Tocuyo y Tunja.

En fin, tal como señala Maldonado:

*"Se puede describir a los Andes venezolanos, como a una región de variada complejidad, donde coexisten a partir de sus fundaciones poblacionales, diversidad de elementos contradictorios, que conllevan a definir rasgos muy característicos de lo humano, representado en su división étnica (indios, blancos y negros), en las características físicas (topografía), en su condición político-social (Gobernación general de Venezuela, Virreinato de Nueva Granada) que lo lleva a construir su propia identidad y su propia cultura"* (Maldonado, 2001, pp. 147-148).

Desde el punto de vista político-administrativo, el gran estado Los Andes fue creado por el Congreso Nacional en la Constitución sancionada el 27 de abril de 1881, constituido por la unión de los estados Guzmán (Mérida), Táchira y Trujillo. La ciudad de Mérida quedó como cabeza del gran estado Los Andes hasta su desaparición el 27 de abril de 1899 cuando el Congreso Nacional decretó su disolución.

### **La despensa andina**

Desde la época prehispánica la región

*"...ha sido eminentemente agrícola, en las investigaciones arqueológicas se advierte que los pobladores asentados hasta los 2.400 m de altura tenían una dieta en la que el maíz era el alimento básico (en la variedad colombo-venezolana de maíz-pollo), mientras que en los pisos más altos el cultivo y alimento por excelencia era la papa (*Solanum tuberosum*), dándose las variedades de las papas negras o parameras (hoy conocidas como "papas nativas de Mérida", integrantes del complejo multidiverso de los tubérculos andinos y representativas del "corredor papero andino"), que se acompañaba por otros tubérculos de zonas frías como el ulluco, ruba o papa lisa (*Ullucus tuberosus*) y la oca o ibia (*Oxalis tuberosa*). En la zona de Mucuchíes se consumía el frailejón, crudo o cocido y una serie de frutos silvestres, "los cuales tienen nombres netamente indígenas, como por ejemplo la curuba, cuchuva, michiruy, churi, sani, tisis" (Menotti Spósito, 1948 s.p. Wagner, 1980), así mismo en las excavaciones arqueológicas se han conseguido fragmentos de quelonios, aves, conejo, venado, báquiro, lapa, zorro guache de la cordillera, picure, placas de tortuga y guacharacas" (Wagner, 1980, p. 19).*

Los estados andinos, desde la época colonial, han sido importantes productores agrícolas, y a partir de 1780 con la extensión del cultivo de café a las tierras altas andinas se convirtieron en grandes productores cafetaleros. En Mérida el café tuvo una temprana introducción antes de 1777, cuando se hizo la primera plantación en la Mesa de Mérida, pero las más importantes se fundaron después de la guerra de Independencia. En Táchira, gracias a la iniciativa de Gervasio Rubio, se introdujo el café en la hacienda "La Yegüera", en la población que más tarde se llamaría Rubio. Tulio Febres Cordero señala que en San Cristóbal, hacia 1792, se reconocía la existencia de "...muy buen café". A Trujillo llegaron en 1801 tres maticas procedentes de Chacao, que fueron plantadas en la huerta de Mendoza, y siguiendo las rutas andinas tachirenses, los cafetos hicieron una nueva incursión hasta Colombia, penetrando por Cúcuta y Salvador de las Palmas. De tal forma, que hacia 1809 en la provincia de Maracaibo se describía que en Mérida abundaba el café, en Táchira se daba mucho y en Trujillo había alguno. Maracaibo se convertiría entonces en el más importante puerto que daba salida a las exportaciones cafetaleras de los Andes venezolanos e incluso a las del norte de Santander (González, 2013, mimeo).

A lo largo del siglo XX la región andina se caracteriza por ser productora de papas, apio, plátanos, hortalizas, leguminosas y frutales, así como de queso, leche, cría de vacunos, porcinos y aves. Hacia mediados del siglo en Mérida comenzó a practicarse la truchicultura convirtiéndose en una producción característica. Puede señalarse que en los Andes se encuentra el 25% del número total de explotaciones agrícolas del país y el 20% de cultivos semi-permanentes de Venezuela.

## Estado Mérida

Bañadores, no señor.

La tierra no la vendemos.

Si tierra es lo que tenemos para sembrar y comer,  
¿cómo vamos a vender el suelo bañadoreño?

DOUGLAS VILLALOBOS

La cultura merideña tiene importantes raíces indígenas: *"El alimento obtenido por cultivo, recolección, caza y pesca era variado en cereales y tubérculos y frutas. La chicha de maíz y el chorote, verdadero origen del chocolate, eran bebidas preferidas. La práctica conservacionista de cultivar en laderas valiéndose de andenes –posible origen del nombre Andes–, muros de piedra, estanques y acequias para el regadío, tiene un reconocimiento especial"* (Valbuena, 2009, tomo 6, p. 540).

En su diversidad, el territorio de Mérida recorre altas montañas, páramos, valles intramontanos y terrenos planos en el sur del Lago de Maracaibo, es decir, los más variados pisos climáticos entre la zona sur del Lago de Maracaibo –por debajo de los 200 metros sobre el nivel del mar–, hasta zonas medias con elevaciones alrededor de los 900 y 1.600 m, hasta altitudes superiores a los 4.000 m. Ello le permite contar con una despensa muy rica que contribuye a su deliciosa gastronomía. En los páramos merideños se produce más del 50% de los tubérculos y hortalizas que se consumen en el país. Hasta el año 2004, Mérida era el primer productor de papa, apio, ajo, zanahoria, remolacha, lechuga, coliflor, ajoporro, apio España, calabacín, fresa y parchita. Era el segundo productor de cambur y guanábana, el tercero de plátano, el quinto de café (Valbuena, 2009, tomo 6, pp. 542-543). De allí la variedad de su despensa, rica en horticultura, papa, cítricos y otros frutales (aguacate, parchita, lechosa, guayaba), en el piedemonte se encuentra café y en el resto del estado ganadería extensiva. En las zonas bajas hay cacao y en las altas, cría de truchas de muy buena calidad desde 1937 y se practica la pesca artesanal en la costa sur del Lago.

Entre el repertorio de platos preferidos por los merideños están: la arepa de trigo, la arepa de maíz, apio con queso ahumado, las sopas de arvejas, de habas, de papas, la pisca andina, carne asada, cochino frito, morcillas, pasteles, platos de chivo y de ovejo, chicha andina, aguamiel, café colado. Hay productos en el Estado que son muy emblemáticos, como los dulces brillantados y los vinos de mora, de gran calidad, que se encuentran en el mercado de la ciudad de Mérida (Moreno, 2021, mimeo).

El primer recetario que se divulgó en Venezuela es *La cocina del ama de casa. Para disponer la comida diaria con prontitud y acierto*, del intelectual merideño don Tulio Febres Cordero, publicado en el año 1899 por la Tipografía El Lápiz, fundada y operada por el propio Febres Cordero. El recetario contiene cerca de 200 "...platos a escoger, desde los más succulentos hasta los más sencillos, de donde puede sacarse a diario la variedad apetecida, contando, por supuesto, con la buena gana de comer, que según Sócrates, es el principal y más rico condimento de toda vianda" (Febres Cordero, 2007, p. 12). Otros libros sobre gastronomía merideña son: *Caminos y fogones de una familia merideña* de Julieta Salas de Carbonell (2009), *las Recetas olvidadas* de Gamal El Fakih Rodríguez (1999) y *A degustar con Yiya. Recetario de oriunda cocina andina* (específicamente del estado Mérida) de María Auxiliadora Morales (2007).

## Estado Trujillo

Vamos a la cena de nunca acabar,  
mantel de lino, encajes y olán,  
jamón en bandeja de plata y cristal,  
entremeses finos, gallina imperial,  
cazuela rosquillas, agua de azahar,  
frutas confitadas, pastel, mazapán,  
cremosos helados, bollitos de pan.

FANNY UZCÁTEGUI

El estado Trujillo, "...es una buena puerta de entrada a los Andes venezolanos" (González Cruz, tomo 7, p. 247), exhibe contrastes, relieves y climas distintos. Pueden reconocerse tres zonas: la zona baja o eje panamericano, conformado por llanuras y la depresión cercana al Lago de Maracaibo; la zona central del Estado que incluye el valle del Motatán y los valles de Boconó, donde se localiza la teta de Niquitao que es la mayor altura del Estado. El eje Trujillo-Valera situado en el centro, concentra la mayor población y buena parte de las actividades administrativas y burocráticas.

*"Al este, al norte y al sur predominan las altas montañas y profundos valles de clima frío, páramos y selvas nubladas, con laderas y valles intensamente cultivados. Al oeste se encuentra el piedemonte que baja suavemente hasta confundirse con las fértiles, cálidas y húmedas planicies del sur del Lago de Maracaibo, de bosques tropicales y amplios pastizales"* (González Cruz, 2009, tomo 7, p. 247).

Ocupado en tiempos prehistóricos en las tierras altas por la cultura Cuica, que era sedentaria y conocía la agricultura, y en las orillas del Lago de Maracaibo por culturas de origen Caribe, recolectoras y pescadoras. El estado Trujillo es rico en agua y tierras cultivables y propicias para el uso pecuario. En sus diversos paisajes se encuentran plantaciones de café, frutales, cereales, oleagi-

nosas, raíces y tubérculos, hortalizas, caña de azúcar. Hay que destacar de su despensa la producción de piña, cuya fama va más allá de la frontera del Estado; los derivados de la caña de azúcar, ya que en Trujillo hay una gran cantidad de trapiches; los ajiceros trujillanos que están entre los mejores de Venezuela y el cultivo de champiñones (Moreno, 2021, *mimeo*).

La gastronomía trujillana es muy variada, destacándose los tradicionales pollos a la brasa con mojo trujillano, arepa y cuajada en Trujillo, las mantecadas de Boconó, las acemas caracheras, las carabinas (hallaquitas con caraotas) de Mendoza Fría y Quebrada de Cuevas, las chulas de Niquitao, las roscas de agua de La Puerta, el queso ahumado de los páramos y el ají trujillano en todas partes. El curruchete dulce de papelón con queso que se come el día de San Juan Bautista (González Cruz, 2009, tomo 7, p. 285).

Trujillo cuenta con un libro dedicado a la sabrosura de la comida boconesa: *Mojos, chichas y amasijos*, recopilación de Gladys Mendoza de Gonzalo, en el cual se dice:

*"A la cocina indígena, a sus frutos, recetas y conocimientos debemos giros verbales y supervivencias deleitosas. Y a la cocina europea el rico glosario de embutidos, salsas o minestrone adaptado a lo que en la huerta americana pudo cosecharse. Las ensaladas tuvieron siempre sitio privilegiado en cada ocasión, caracterizadas entonces por la inclusión de muchas legumbres y muy pocas hortalizas, ya que el cultivo de éstas fue precario"* (Mendoza, 2004, p. 14).

En su libro, Gladys Mendoza de Gonzalo nos pasea por los "menús de domingo", por el "menú de las fiestas del niño" y los "menús de pontificar" poniendo en cada caso la nota particular. Así desfilan por su libro la garbanzada, las hallacas, la carne compuesta, el arroz en caldo, pasteles, cuajadas, arepas, majarettes, pavo relleno, sopa de tacones, macarronada con gallina, sopa chorreada, lengua guisada, polenta criolla, cochino en dulce, muchacho relleno, manjar y dulce de durazno, dulce de higo con natilla, bienmesabe. Y entre las bebidas: mistela, miche y ron.

## Estado Táchira

Todo está aquí  
la brisa, la flor, la maríposa  
y Dios está en la yerba:  
camina sobre el viento.  
MANUEL FELIPE RUGELES

El estado Táchira es variado geográfica y socio-culturalmente, de importantes potencialidades en diversos planos, de compleja situación estratégica dada su condición de intensa actividad fronteriza. Presenta diferentes zonas geográficas bien definidas: la llanura lacustre o planicie del sur del Lago de Maracaibo que aloja ganadería intensiva y cultivos de plátano y caña de azúcar; los llanos en los

cuales se desarrollan actividades ganaderas y producción de lácteos y diferentes cultivos agropecuarios y el conjunto montañoso andino, definiendo así tres tipos de paisajes naturales: el montañoso, los piedemontes y las planicies aluviales.

El poblamiento prehispánico del territorio da cuenta de la presencia de comunidades indígenas de diferente origen étnico y distintos niveles de complejidad en su organización político-social. Las investigaciones arqueológicas indican que corrientes migratorias de familias caribes, betoyes, aruacos, chibchas, muiscas y timotes, penetraron a través de profundos valles y caudalosos ríos de las selvas del Zulia, las montañas de Mérida, el alto Apure y Colombia; que en los valles intramontanos se asentaron aruacos como el grupo Quinimarí y los capachos de la familia betoy; que componentes de las tribus de Caquetíos y Achaguas entraron por los llanos; que del oriente y centro del territorio llegaron caribes que se desplazaron desde las cercanías del Lago de Maracaibo hasta el norte del Táchira, y que hubo incursiones de motilonos hacia la Sierra (Valero, 2009, tomo 7, p. 178). Durante la segunda mitad del siglo XVI se produjeron las primeras fundaciones, que continuaron con cierta lentitud durante el siglo XVII. Con la expansión de la producción y comercialización cafetalera, el Estado experimentó grandes cambios en la segunda mitad del siglo XIX.

Con el dinamismo de la producción cafetalera, el Estado se convirtió en una amplia zona comercial, con importantes relaciones tanto con su zona fronteriza como con los puertos por los cuales se sacaba su valiosa producción. En todo ello, desempeñaron un papel significativo las casas comerciales exportadoras, que no solo implicaron nexos comerciales de ida y vuelta, sino importantes influencias culturales y particularmente gastronómicas.

Siendo un Estado tan versátil, Táchira ofrece una despensa rica en papa, hortalizas, café, plátanos y cambur, caña, piña, maíz, yuca, leguminosas, frutas cítricas, apio, así como ganadería extensiva y semi-intensiva, así como producción porcina y avícola. Como señalaba Ramón David León: "No es tan solo una de las regiones venezolanas donde se come más, sino donde se come más nutritivamente" (León, 2004, p. 43).

Como bien señala Leonor Peña, en su maravilloso libro *Cocina tachirensis*, los primeros tiempos del Valle de las Auyamas, presidía

*"...la mesa de sus bohíos con la aborígen presencia culinaria, rica en hervidos de maíz, envueltos de yuca, guisos de ñame, arepas, tortillas y panes de maíz y de auyama servidos, en la nevada y siempre fresca hoja de plátano; mientras el eneldo, el cilantro cimarrón o el hinojo aderezaban las piezas de cacería abundantes de lapa, cachicamos, venados, báquiros, dantas y aves, salidos del jocundo bosque del páramo o de la fresca cosecha de peces, que el Torbes, la Bermeja o la Potrera, regalaban en abundancia; mientras de seguro el atardecer, el dulce olor y el gusto del cacao de San Isidro de Azua, abrigaba entre las humaredas de aroma de un espumoso chorote, las frías noches y madrugadas de esa lejana población"* (Peña, 2011, p. 26).

Así que el repertorio tachirenses es variado, delicioso e intercultural. Algunos de ellos: la pisca andina, sopa de arvejas, garbanzos, frijoles, plátanos, la hallaca andina, el mondongo, el perico, los pasteles, la chicha, el masato, chocheco, mute, ajiaco, lechón, el asado de Táriba, las turmadas, caldo de pichón de paloma, olleta tachirenses, chicharrón, muchacho relleno, gallina guisada, la trucha, caldo de cangrejo de río, morcillas. Además de exhibir una maravillosa producción de panes haciéndola la más variada y reconocida de Venezuela, panes de maíz, queso, mantequilla, camaleón, azucarado, leche, quesadillas, almojábanas, paledonias, mojjicón, acemas, mantecados.

Los dulces son de concurso: la melcocha servida sobre hojas de naranja, lechosa, higo, alfondoque, dulce de sidra, dulce de mora, cabello de ángel, de guanábana, quesillo de coco, torta de plátano maduro, buñuelos, templones (Moreno, 2021, *mimeo*).

## Bibliografía

- COLMENARES, Guillermo. "Las sociedades tribales caribes de Caracas", en Sánchez y Castillo: *Colombia y Venezuela: historia, alimentación y saberes compartidos*. Fundación Bigott, Caracas, 2020.
- FEBRES CORDERO, Tulio. *Cocina criolla o guía del ama de casa*. Conac, Caracas, Venezuela, 2007.
- GONZÁLEZ, Ernesto. "El viaje del café desde Etiopía a Venezuela", *mimeo*, 2013.
- GONZÁLEZ CRUZ, Francisco. "Estado Trujillo", en *GeoVenezuela*, tomo 7, Fundación Empresas Polar, Caracas, 2009.
- GUERRERO, Omar y Gerardo PINEDA. "Rutas ancestrales de los Andes de Mérida: una visión de ecoturismo histórico", en *Boletín antropológico*, Universidad de los Andes, volumen 37, número 98, pp. 422-445, 2019.
- LEÓN, Ramón David. *Geografía económica venezolana*, colección Exceso Cocina y Vino, Edit. Cacofonía, Caracas, 2004.
- MALDONADO, Héctor. "El proceso histórico para poblar los Andes venezolanos". En *Geoenseñanza*, volumen 6, pp. 137-148, 2001.
- MENDOZA DE GONZALO, Gladys. *Mojos, chichas y amasijos*. Boconó, 2004.
- MORENO, Víctor. La región andina, primer concurso (*mimeo*), 2021.
- PEÑA, Leonor. *Cocina tachirensis*. Redes populares Táchira, San Cristóbal, 2011.
- VALBUENA, Jóvito. "Estado Mérida", en *GeoVenezuela*, tomo 6, Fundación Empresas Polar, Caracas, 2009.
- VALERO Mario. "Estado Táchira", en *GeoVenezuela*, tomo 7, Fundación Empresas Polar, Caracas, 2009.
- WAGNER, Erika. *La prehistoria de los Mucuchíes*. Caracas, Venezuela: Universidad Católica Andrés Bello, Instituto de Investigaciones Históricas, 1980.



## Primera edición Región andina

El Concurso Cocina Creativa La Giralda tiene como fin el rescate y el enriquecimiento del recetario tradicional venezolano, a partir de la innovación, la creatividad, la investigación y del uso del producto local.

Bajo esta premisa comenzó un recorrido por la gastronomía de los estados Táchira, Mérida y Trujillo, realizado entre el 1 de agosto y el 31 de octubre de 2020.

En esta primera edición participaron 81 cocineros con propuestas culinarias inspiradas en la región andina, bajo la mentoría del profesor Víctor Moreno Duque.

El concurso se realizó en dos formatos: presencial y virtual. Para la primera modalidad fueron invitados como jurados: Carmen Piedad Montelongo, Víctor Moreno Duque, Ronald Arístimuño, Alfredo Socorro y Miguel Fernández. Para la segunda, Antonella Ruggiero, Caterina Valentino, Daniel Molina y José Eduardo Milfello.

# Pisca andina versión ramen, con fideos de cilantro y papas paja o paille

**AUTOR:**

Julio Luis Oliveros López

1<sup>er</sup> lugar

Modalidad presencial

**INGREDIENTES:**

1½ litro de caldo de pollo  
 3 pechugas de pollo  
 3 papas grandes  
 2 papas pequeñas  
 2 cucharadas de mantequilla  
 2 ramas de cebollín  
 2 dientes de ajo  
 ½ ramo de cilantro  
 5 huevos  
 5 cucharadas de crema de leche o leche líquida  
 300 gr de harina de trigo  
 1 trozo de queso semiduro  
 Salsa picante *La Giralda*  
 Adobo concentrado *La Giralda*  
 Salsa de ajo *La Giralda*  
 Colorante comestible verde  
 Pimienta recién molida

**PREPARACIÓN:**

Picar el cebollín muy finamente. Reservar.  
 Pelar las papas pequeñas en paja. Marinarlas con la salsa picante. Reservar.  
 Pelar y cortar en cubos las 3 papas grandes.  
 Calentar el caldo de pollo a fuego alto. Agregar las papas en cubos y la mitad del cebollín. Desespumar el caldo durante la cocción.  
 Adobar las pechugas de pollo con adobo. Hornear por 40 minutos a 180°C.  
 Licuar algo de cilantro en 90 gramos de agua. Colar. Mezclar con la harina de trigo. Formar una masa. Agregar el colorante comestible verde para cocinar. Amasar bien y dejar reposar por 10 minutos.  
 Elaborar fideos finos con la máquina de hacer pasta. Reservar.  
 Hornear las papas paja alrededor de 20 minutos hasta que estén crocantes.  
 Saltear en un sartén caliente con mantequilla, el cebollín restante, el ajo machacado, la salsa de ajo y el adobo. Añadir la preparación a la olla del caldo.  
 Cortar en cubos el queso semiduro ahumado. Reservar.  
 Hervir los huevos en agua por 6½ minutos. Pasarlos a un recipiente con agua fría para detener la cocción. Pelarlos, cortarlos por la mitad y reservar.  
 Cocinar los fideos en agua hirviendo. Ya cocidos añadirlos al caldo.  
 Verter el caldo en un plato hondo. Agregar 1 cucharada de leche, los fideos, 4 o 5 trozos de pollo cortados longitudinalmente, cebollín y céleri picados finamente, el queso, la mitad de un huevo, y en el centro las papas paja.



# Asado negro de lengua

---

**AUTOR:**

Pedro Hernández

2<sup>do</sup> lugar

Modalidad presencial

**INGREDIENTES:**

1 lengua de res  
 300 gr de muchacho redondo o cuadrado  
 2 tazas de papelón rallado  
 1 cabeza de ajo  
 2 cebollas blancas grandes  
 4 ajíes dulces  
 1 pimentón grande  
 1 taza de aceite  
 ½ taza de vino tinto  
 1 cucharada de puré de tomate *La Giralda*  
 Salsa de ajo *La Giralda*  
 Salsa inglesa *La Giralda*  
 1 taza de aceitunas *La Giralda*  
 ½ taza de alcaparras *La Giralda*  
 ½ cucharadita de pimienta negra  
 3 cucharaditas de sal

**PREPARACIÓN:**

Limpiar la lengua, eliminar la grasa y el cartílago. Lavar con limón y enjuagar. Colocarla en una olla y cubrirla con agua. Cocinar entre 30 y 60 minutos hasta que ablande. Dejar enfriar y eliminar la piel. Reservar el jugo de la cocción.

Limpiar la carne.

Preparar un adobo con la cebolla, el ají, el pimentón y el ajo, picados en *brunoise*. Agregar la salsa inglesa y la de ajo, el vino tinto, las alcaparras, las aceitunas, el puré de tomate, la sal y la pimienta.

Colocar en un envase la carne, la lengua, el adobo. Marinar por 1 día en nevera, dándole vueltas de vez en cuando.

Agregar en una sartén el aceite y el papelón. Cocinar a fuego alto. Mezclar hasta disolver. Retirar el adobo de la lengua y la carne. Agregarlas al sartén hasta que tomen un color marrón oscuro.

Colocar en una olla la carne, la lengua y el jugo de cocción. Cocinar a fuego medio, tapada, entre 2 y 3 horas, hasta que ablanden.

Rectificar el sabor y de ser necesario agregar más papelón.

Retirar de la olla las carnes.

Cortar la lengua en medallones, agregar nuevamente a la salsa y cocinar a fuego lento 1 hora más.

Apagar el fuego, eliminar el exceso de grasa y colar la salsa.

**Nota:** el muchacho se reserva para otra preparación.



# Mechaos

---

**AUTOR:**

Yuritza Angulo

3<sup>er</sup> lugar

Modalidad presencial

1<sup>er</sup> lugar

Modalidad virtual

**INGREDIENTES:**

2 kg de ganso, muchacho cuadrado o redondo

200 gr de tocino

1 bastón de jamón de York

Caldo de res o agua

7 tomates

3 cebollas grandes

50 gr de cebollín

1 pimentón

10 gr de ajo

200 gr de ají dulce

Hojas de laurel

Orégano

Aceite

Salsa de ajo *La Giralda*

Puré de tomate *La Giralda*

Aceitunas rellenas *La Giralda*

Alcaparras *La Giralda*

Pimienta

Sal

**PREPARACIÓN:**

Cortar las cebollas, el ají dulce y el pimentón en *brunoise* o en cubos de 2x2 milímetros. Cortar longitudinalmente el cebollín.

Machacar el ajo.

Rebanar el tocino.

Escaldar los tomates, retirar la piel de los tomates y cortar en cubos.

Limpiar la carne.

Preparar el relleno en un recipiente mezclando la mitad de los ingredientes cortados en *brunoise*, el ajo, el cebollín y el tocino. Agregar aceite, sal y pimienta.

Realizar de 3 o 4 cortes en la superficie de la carne para introducir en ellos una aceituna, el relleno y el bastón de jamón. Reservar en nevera por 10 horas.

Sellar la carne por todos sus lados. Reservar.

En la misma olla agregar aceite y saltear el restante de ingredientes del aliño. Cuando la cebolla esté transparente añadir el tomate y el puré de tomate e introducir la carne ya sellada. Dejar que impregne y cubrir con el caldo de res o el agua.

Cocinar hasta que la carne esté blanda, entre 3 y 4 horas, hasta que reduzca 70% del líquido.

Servir y acompañar con puré de papas.



# Arroz Pichincha

---

**AUTOR:**

Camila Guardia

2<sup>do</sup> lugar

Modalidad virtual

**INGREDIENTES:**

2 tazas de arroz  
 5 milanesas de pollo  
 1 pimentón grande  
 1 cebolla grande  
 5 tomates medianos  
 1 zanahoria grande  
 2 dientes de ajo  
 1¼ taza de harina de trigo  
 1 huevo  
 Queso parmesano  
 Agua  
 Adobo *La Giralda*  
 Salsa Kétchup *La Giralda*  
 Salsa inglesa *La Giralda*  
 Ajo  
 Pimienta  
 Pimiento español  
 Sal

**PREPARACIÓN:**

Picar en bastones las milanesas y los vegetales.  
 Preparar el arroz blanco con sal. Dejar reposar.  
 Mezclar en un recipiente el huevo, ½ taza de harina y ¼ del arroz. Integrar bien.  
 Cubrir con la mezcla los bordes de un molde de *cupcakes* engrasado. Hornear 20 minutos.  
 Dejar reposar.  
 Condimentar el pollo con la salsa inglesa y la de ajo, la sal, la pimienta, el pimiento español y el adobo.  
 Rebozar en la harina de trigo.  
 Freír hasta que esté dorado y crocante.  
 Licuar con un poco de agua parte del pimentón, las cebollas y las zanahorias picadas, los tomates y el ajo.  
 Sofreír los vegetales restantes picados con sal y pimienta.  
 Agregar la mezcla licuada, 1 cucharadita de vinagre y el resto de los condimentos.  
 Retirar los conos horneados del molde de *cupcakes*.  
 Agregar en la base de cada cono una capa de queso parmesano, encima una de arroz, 1 bastón del pollo y nuevamente queso parmesano.



# Mechaos merideños con arroz inflado y puré de plátano dulce

## AUTOR:

Jacob Rodríguez

3<sup>er</sup> lugar

Modalidad virtual

## INGREDIENTES:

2 kg de muchacho cuadrado de res	2 tazas de arroz
200 gr de tocineta	Salsa de ajo <i>La Giralda</i>
2 cebollas blancas	Salsa inglesa <i>La Giralda</i>
2 cebollines	Aceitunas <i>La Giralda</i>
½ chayota	Alcaparras <i>La Giralda</i>
1 pimentón	1 frasco de pasta de tomate <i>La Giralda</i>
2 ajíes dulces	Comino
3 plátanos maduros	Orégano
¼ de taza de agua	Laurel
3 o 4 cucharadas de azúcar	Pimienta
1 cucharadita de canela	Sal

## PREPARACIÓN:

Condimentar la carne con el comino, la pimienta, el laurel, el orégano, la salsa inglesa, la salsa de ajo y la sal. Dejar reposar en la nevera entre 6 y 10 horas.

Preparar el arroz. Reservar.

Cocinar a fuego alto en una olla con agua la carne adobada. Tapar. Revisar cada 30 minutos hasta que tenga la textura deseada.

Retirar la carne de la olla y preservar los jugos. Dejarla enfriar. Deshebrarla.

Hervir la chayota con un poco de sal hasta que ablande.

Cortar en cubos pequeños la tocineta, las cebollas, los cebollines, el pimentón, la chayota hervida, las aceitunas y las alcaparras.

Saltear en un sartén grande, a temperatura media, la tocineta. Agregar las cebollas, el pimentón, los ajíes y el cebollín. Cuando doren, añadir la chayota, las alcaparras, las aceitunas y la salsa de ajo. Mezclar.

Introducir la carne previamente deshebrada, remover, subir la llama al máximo y añadir la pasta de tomate. Cocinar hasta que hierva la mezcla.

Precalentar el horno a 80°C.

Esparcir el arroz en una bandeja y hornearlo hasta que se deshidrate. Dejar enfriar y colocarlo en un plato hondo.

Precalentar aceite a temperatura baja media e incorporar el arroz en porciones, hasta que infle. Retirar y pasarlo a un plato, sobre papel absorbente.

Pelar y picar los plátanos en trozos de 3 centímetros. Dorarlos en una olla con aceite a temperatura media baja. Pasarlos a otra olla con menos aceite y continuar la cocción a fuego medio bajo. Añadir el azúcar, la canela y los clavos de olor. Mezclar hasta que el azúcar caramelize e impregne a los plátanos.

Sacarlos de la olla, colocarlos en un envase y machacarlos hasta obtener textura de puré.

Emplatar





## Región insular

Margarita es una lágrima,  
Que un querubín derramó,  
Y al caer en hondo piélagó,  
En perla se convirtió.  
ANÓNIMO POPULAR

La región insular de Venezuela reconocida bajo el título de estado Nueva Esparta, está comprendida por las islas de Margarita, Coche y Cubagua. Cubagua fue el inicio del poblamiento colonial en la zona oriental del país, inmortalizado en nuestra historia por la fundación de la ciudad de Nueva Cádiz de Cubagua a inicios del siglo XVI (1528) y por la explotación de sus placeres de perlas; Coche se caracteriza por su producción pesquera y en los últimos años, por sus atractivos turísticos; Margarita, la isla más grande en superficie y con mayor población ha sido el centro más importante de las actividades burocráticas, culturales y comerciales.

Según las investigaciones arqueológicas la población originaria de Cubagua y Margarita fueron bandas de recolectores-cazadores marinos con un nivel elaborado de organización social, que desarrollaron diferentes instrumentos de producción con base en la piedra, las conchas marinas y la madera, con la cual confeccionaban embarcaciones. Se conocen en la bibliografía especializada como "Tradición Manicuare" y estaban en continuo movimiento entre el continente y las islas.

*"El mar es un ambiente natural sumamente especializado, cuyo dominio requiere de una organización laboral jerarquizada, conocimientos y tradiciones técnicas complejas para la fabricación de embarcaciones, para la navegación costera o de alta mar, conocimiento sobre los ciclos estacionales de los cardúmenes de peces. La persistencia de estos modos de vida especializados necesitó de un permanente proceso de retroalimentación de sus valores sociales, técnicos e ideológicos, reproduciendo así comunidades humanas con un alto nivel de integración social, cultural y territorial" (Sanoja, 1999, p. 152).*

Practicaban la caza de animales terrestres (venados, rabipelados y monos) y la recolección y pesca en los manglares; en Cubagua "...la dieta de los recolectores-cazadores y pescadores estaba orientada principalmente hacia el consumo de la carne del "botuto", caracoles gigantes de los géneros *Strombus* y *Casis*, así como erizos de mar, ostras y peces que asaban al rescoldo de sus fogones" (Sanoja, p. 152).

Los pobladores de las islas, los guaiqueríes, eran de filiación arawaca instalados aproximadamente 4000 a.C. al norte de Cubagua y al sur de Macanao, desde donde se desplazaron al resto de la isla. Según los yacimientos

arqueológicos encontrados de la región sabemos que eran recolectores, cazadores, pescadores y agricultores y que trabajaron la cestería y la alfarería. Colón avistó a la isla "Paraguachoa" en su tercer viaje (15 de agosto de 1498) denominándola Asunción, un año después la visitaría Alonso de Ojeda con lo cual se iniciarían los primeros intercambios entre las poblaciones del viejo y este lado del nuevo mundo. En este relacionamiento inicial aprovecharon la riqueza perlífera de Cubagua, donde fundaron en 1528 la ciudad de Nueva Cádiz de Cubagua. Como señala Escorcía:

*"Pero aquí consiguieron también las perlas. Y de estas maravillosas islas cálidas del Caribe, como la isla de Cubagua, fueron las perlas a millares que perfilaron un proceso de intercambio cultural, social y económico que transformó nuestro territorio y nuestra evolución social. Es en esta Paraguachoa donde se conforma un perfil histórico de nuestra alimentación y nuestra gastronomía"* (Escorcía, p. 1, 2021, mimeo).

Margarita se convirtió en el vergel de las islas vecinas. *"Los cubaguenses se abastecieron, así mismo, de la Margarita con frutos y hortalizas de toda clase (...) Las fuentes de Cubagua lo confirman: en 1528 le regalaron al pirata Diego Ingenios algunas verduras frescas, y en 1545 un vecino de Margarita (Francisco Gago) habla de melones, rábanos, coles y otras verduras"* (Enrique Otte, p. 26, en Ángel Félix Gómez, 1991, p. 15). A Cubagua trajeron puercos y cabras, gallinas y gallos que se sumaron a las frutas, peces y tortugas propios de la región. Con la presencia hispánica llegaron distintos productos europeos como embutidos, jamones, vinos, vinagre, arroz, frutos secos, ajos, alcaparras, quesos, trigo, garbanzos, especias, bizcochos y más, lo que le permite sostener a Félix Gómez que *"...fue en Cubagua donde comenzó nuestro mestizaje gastronómico"* (Gómez, 1991, p. 16).

Dada la explotación y depredación indiscriminada de los ostrales perlíferos, esta producción comenzó a decaer a mediados del siglo XVI, por agotamiento de los yacimientos y de la mano de obra indígena. De allí, que el poblamiento hispánico comenzó a concentrarse en la isla de Margarita que constituye un territorio con una gran diversidad paisajística que abarca montañas, colinas, llanuras costeras, valles, costas, acantilados, cerros y valles. A decir de Mario Sanoja: *"Los empresarios cubaguenses también tomaron –en 1522– posesión de la vecina isla de Margarita e iniciaron la explotación agrícola del valle de San Juan, que era parte del señorío de Charaima, cacique principal de la isla"* (Sanoja, 2011, p. 173). Así, los sectores del sur de Macanao, los valles de San Juan y de Ochenta y las costas del sureste de la isla se convirtieron en los inicios del proceso de ocupación hispánica en la isla. Juan de Castellanos canta a las frutas que allí encontró: higos, uvas, melones, pitahayas, guanábanas, anones, guayabas, mameyes, cotoperís, mamones, piñas y otras más (Juan de Castellanos, p. 120). Durante la colonia, debido a una disminuida producción de perlas, se fue asentando poco a poco la cría de ganado, la explotación pesquera y numerosas actividades comerciales tanto legales como ilegales, recibió la

presencia de canarios y otros europeos y mantuvo una importante interrelación cultural y económica con habitantes de las otras islas caribeñas, de la costa nororiental y del delta del Orinoco.

### La despensa margariteña

“Ostras. Ostras es lo que comían en sus comienzos los primeros humanos que ocuparon el territorio insular venezolano marcando con su ingesta el inicio de la vida en el país. Las comían como debe hacerse, al natural, vivas, crudas, en su concha, sin más aderezo que unas gotas salobres del mar Caribe.

Cuenta la leyenda que los indios guaiqueríes se guiaban por el canto de las ostras para atraparlas en las profundidades... Cuando cualquier visitante se instala hoy en una soleada playa de la isla de Margarita y come sin reservas unas cuantas ostras sentado sobre la arena, no está haciendo más que repetir un remoto ceremonial de la primigenia cocina inicial”.

MIRO POPIC

Fernando Escorcía en su texto sobre *La cocina margariteña*, apunta que, *“... buena parte de lo que determina nuestra evolución culinaria, la fusión cultural y de sabores, un mestizaje universal e irredento, pasó por nuestro territorio insular. A decir del Dr. Leopoldo López Gil, expresidente de la Academia Venezolana de Gastronomía, en la isla de Margarita se dio todo por primera vez, antes que en el resto del continente americano. Por aquí llegaron gallinas, chivos, vacas y caballos. Cochinos, aceites, trigo, vinos y aceitunas, por solo nombrar algunos de los productos que marcarían para siempre nuestra identidad y forma de comer y hacer. Y también es honor agregar el mijo, el sorgo y el arroz, como parte de la alimentación que se aportó para los africanos sub-saharianos traídos a Cubagua para la explotación de las perlas margariteñas. Lentejas, calabazas, berenjenas y cebollas, entre otros, fue parte de la alimentación de los esclavos traídos a estas tierras, y que a la postre se quedó en nuestras mesas hasta fundirse y mezclarse en la cocina criolla y en lo que, al día de hoy, podemos valorar como la Cocina margariteña”* (Escorcía, 2021).

Un combatiente de la Legión Británica, Charles Brown, nos deja algunas líneas respecto a la alimentación de los margariteños en 1819: *“La costa de Margarita es rocosa y montañosa, pero en el interior el suelo es bueno y produce maíz, una pequeña cantidad de caña de azúcar y una diversidad de frutas, entre las cuales la más deliciosa es la piña, que aquí se da a la perfección”* (Brown, en Gómez, 1991, p. 23). En el mismo año, otro británico, el expedicionario Alexander Alexander señalaba que a los margariteños,

*"...el pescado es el alimento que más les gusta... comen mucho cazón: pero es burdo, de manera que lo salan y se lo dan a los trabajadores cuando están empleados en las haciendas (...) el maíz es abundante y lo usan como pan, pues hacen de él pequeñas tortas y lo hornean. También usan gran cantidad de cassada. La manteca de cerdo, después de disuelta al fuego, es el principal ingrediente de su cocina, y se conserva en jarras de barro y en botellas. Después de que toda la grasa es cuidadosamente extraída, las partes fibrosas se comen con pan o cassada (...)" (Alexander Alexander, en Gómez, 1991, p. 23).*

Históricamente la isla fue desarrollando una despensa basada en el cultivo en los valles de maíz, melón, patilla, yuca, batata, frijol y frutales permanentes (guayaba, mango, mamey, guanábana y merey), granjas avícolas y una variada fauna propia. La pesca de perlas mantuvo cierto dinamismo hasta el primer tercio del siglo XX, cuando se vio afectada por la introducción de perlas cultivadas provenientes del Lejano Oriente y de Oceanía. Según Gómez, la historia de la isla puede contarse de "banquete en banquete" dada la afición de los margariteños por la buena y agradable mesa. Como muestra queda el menú del agasajo que en abril de 1937 ofreciera en Pampatar la familia Villalba Gutiérrez al Administrador de la Aduana:

Entrada: margaritas  
 Crema de espárragos  
 Pescado en salsa a la pampatareña  
 Morrocoy llanero  
 Frutas del Valle y La Asunción  
 Vinos y licores  
 Café de Cotúa.

Gómez comenta que las margaritas eran un marisco muy apreciado y que el morrocoy a la llanera probablemente fuese una receta propia del estado Anzoátegui, de donde era oriundo el dueño de casa y donde abundaban los quelonios (Gómez, 1991, p. 36).

Sin lugar a dudas que en el recorrido por los sabores insulares, es necesario subrayar la variedad de su despensa pesquera.

*"La pesca artesanal y sus productos se han extendido en nuestra idiosincrasia y cultura. Forman parte de la memoria colectiva, gustativa y nuestra identidad. Imposible recordar nuestros sabores y platos sin pensar en las sardinas, los achotes (catalanas), huevas de lisa o toritos. Es parte de esa fortaleza de nuestra industria pesquera y de nuestra alimentación. La diversidad de la captura, cultivo y recolección de mariscos, moluscos y conchas marinas dieron una fuerte sustancia a nuestra alimentación y a la fortaleza fisiológica de nuestros habitantes" (Escorcía, 2021, p. 3).*

En las últimas décadas es posible señalar una oferta alimentaria insular basada en la utilización de productos del mar y de los frutos propios de regiones áridas y semiáridas y una agricultura de subsistencia que abastece de raíces, granos, yuca, maíz, frijol y frutas (mango, patilla, lechosa, melón). El tomate y el ají margariteño han llegado a convertirse en importantes rubros con "identidad geográfica", reconocidos por su calidad y condiciones organolépticas. En materia de pesca, se mantienen suplidoras artesanales locales y empresas conectadas al comercio al por mayor con mercados nacionales e internacionales, así mismo como flotas pesqueras en las comunidades de Macanao (Boca del Río, Boca del Pozo y Robledal) que surten a las envasadoras de conservas de pescado y sardinas en la isla o en tierra firme (Boadas, 2009, p. 784). Hoy día, se conocen y se emplean en las mesas domésticas y en algunas de las públicas, las especies genuinas de esa variada despensa pesquera, tales como Palometa, Medregal, Pampano, Bacallao, Palagar, Sapo bocón, Torito, Mondeque, Malacho, Lisa, Chicharra, Dorado, Albacora, Anchoa, Carite, Jurel, Picúa, Caranchana, Cachorreta, Raya y Bonito, entre tantas otras, proveyendo a los comensales locales de sabores nutritivos, sabrosos y saludables (Escorcía, 2021, p. 5). En los nuevos tiempos, es menester observar las indicaciones necesarias para una pesca sostenible, lo cual implica estar:

*"Atentos a los alertas de consumo con el corocoro, el botuto (en veda permanente) y el cazón (todos los tiburones) con sus amenazas y advertencias de extinción. O con los calendarios de vedas temporales del pulpo, sardinas, mejillones, pepitonas y langostas, a los cuales somos tan laxos los venezolanos pues no tenemos la cultura de las restricciones de protección, y forzamos con el consumo la pesca y captura atentando con el recurso desconociendo por completo el consumo responsable"* (Escorcía, 2021, p. 5).

A inicios del siglo XX llegaron a la isla nuevos contingentes migratorios: libaneses, sirios, franceses, canarios, italianos, antillanos, colombianos y ecuatorianos y se redefinieron sus principales actividades económicas, reafirmando la producción pesquera, el turismo, la recreación y la práctica de deportes marítimos. Como sostiene Antonio Boadas:

*"En Nueva Esparta, la gente se asume y se asimila territorialmente como margariteño o cochense, como navegao o como turista. El margariteño o el cochense es el nativo insular, sujeto a pasar las pruebas de afinamiento y de sentimiento. Esto, referido a la permanencia familiar en la isla por más de una generación, como también a profesar el sentimiento de pertenencia al lugar donde nació y donde vive"* (Boadas, 2009, p. 772).

Los "navegaos" han crecido en los últimos 30 años, con gran diversidad de lugares de procedencia, pero con una alta identidad y sintonía con los valores y la idiosincrasia de la región. Por lo que,

*"Se puede hablar de una cultura margariteña y cochense, o neoespartana. El legado de los grupos humanos que han intervenido en el poblamiento de estas islas ha marcado un patrón de ocupación, donde se reconoce la superación de restricciones, como la escasez de agua y de alimentos, sequías e inundaciones, presencia de plagas y de enfermedades. Asimismo, se fueron asumiendo y particularizando manifestaciones aportadas por cada grupo humano que se hizo presente, como las formas y maneras de construir viviendas, de preparar alimentos, de expresión musical y literaria y, en general, el aprovechamiento de los recursos naturales" (Boadas, 2009, p. 779).*

La gastronomía margariteña ha sido objeto de importantes recetarios. En 1991 el poeta, escritor, cronista y gastrónomo Ángel Félix Gómez publicó el libro *Historia y antología de la cocina margariteña*, laboriosa investigación "...resultado de las inquietudes y preocupaciones del autor por el desarrollo del conocimiento sobre lo autóctono y regional... apoyado en una vasta consulta de fuentes bibliográficas, hemerográficas y testimoniales, además de las profundas vivencias del autor". Un libro donde se presenta una cartografía de los fogones, ingredientes, comensales y una antología de 28 recetas populares y tradicionales.

Por su parte, el trujillano de origen y margariteño de corazón, Rubén Santiago presentó a fines de los ochenta, su libro *Recetas margariteñas*, en el cual compartió 35 recetas recogidas, probadas y conversadas en sus andares por la isla, entre las cuales aparece con el N° 23 el "pastel de chucho" acompañado con la siguiente nota: "Esta receta tiene como base el 'cuajao' de chucho, con un toque mágico de expertos chef como Chalo, Simón y Rubén, lograron el milagro, hoy es el plato más solicitado de la cocina margariteña" (Santiago, N° 23, s.p.). También desgranaba los Toritos rellenos, la sopa de Tacones, la crema de Guacuco, los abalones de El Bichar, las Tortillas de huevos de erizo, el Piñonate, la Ensalada de catalanas de Punta Ballena y otras 'delicias del sabor'. En 2016, publicó *La vuelta a la isla en 80 platos*, editada por Libros El Nacional, una maravillosa recopilación que muestra fehacientemente la diversidad de sabores, preparaciones e ingredientes que forman parte de la cultura alimentaria de Margarita.

*"Ese recetario que tanto exploró nuestro maestro Rubén Santiago, desde la barra de sus bares y las mesas de sus restaurantes, a orilla de las playas en los kioscos de los cocineros populares o en las aceras porlamarenses donde se afincaba buena parte de los fogones de una cocina que encantaba a locales y visitantes de nuestros mercados y las tiendas del puerto libre. Y fue Rubén quien también visitaba a Dorina, a Cachicato, a Rómulo y Juana Castillo, a Chica Guerra con regularidad para conocer, probar una y otra vez sus guisos y preparaciones. El mismo Rubén que se embarcaba en su Volkswagen y recorría la isla a conocer de la pesca y su despensa con la que la cocina*

*popular se afincaba para demostrar la fortaleza y el atractivo de sus fogones. Que conversaba con biólogos y científicos, con capitanes de barcos pesqueros y humildes pescadores de atarrayas y piolas; que se sentaba a conversar largamente con investigadores, historiadores, cronistas y académicos para conocer más de nuestra cultura, despensa y alimentos; para contrastar y confrontar; para indagar más sobre nuestra naturaleza emprendedora y encantadora de nuestros cocineros" (Escorcía, 2021, mimeo).*

**Bibliografía:**

- BOADAS, Antonio Rafael. "Estado Nueva Esparta", en *GeoVenezuela*. Fundación Empresas Polar, Caracas, 2009, capítulo 52, tomo 6, pp. 738-805.
- ESCORCIA, Fernando. "La cocina margariteña: fortaleza de sabores y territorialidad", *mimeo*, 2021.
- GÓMEZ, Ángel Félix. *Historia y antología de la cocina margariteña*. Armitano Editores, Caracas, 1991.
- SANOJA, Mario e Iraida VARGAS. *Orígenes de Venezuela. Regiones geohistóricas aborígenes hasta 1500 d.C.* Comisión Presidencial V Centenario de Venezuela, Caracas, 1999.
- SANOJA, Mario. *Historia sociocultural de la economía venezolana*. BCV, Colección Venezuela Bicentenario, Caracas, 2011.



## Segunda edición Región insular

El Concurso Cocina Creativa La Giralda recorrió, entre el 20 de abril y el 20 de junio de 2021, la isla de Margarita para encontrarse con platos e ingredientes emblemáticos de su recetario que, en manos de los 159 participantes inscritos en esta edición adquirieron nuevos modos y presentaciones, marcados por la creatividad, la armonía de sabores y aromas, y el amor por la cocina. En esta segunda edición el profesor Víctor Moreno Duque participó como mentor del proceso.

El jurado estuvo constituido, en la modalidad presencial, por Nury Gómez de Sucre, José Antonio Casanova, Elisa Bermúdez, Ángela Mantione y el profesor Miguel Fernández. En la modalidad virtual participaron Rubén Santiago, Esther González, Fernando Escorcía, José Eduardo Milítello y Ángela Mantione.

# Rollitos de verano de pastel de chucho

## AUTOR: INGREDIENTES:

Yudesky Tirado  
1er lugar  
Modalidad presencial  
1er lugar  
Modalidad virtual

2 kg de raya salpresa  
3 plátanos maduros  
1 cabeza de ajo  
6 ajíes margariteños  
1 pimentón pintón  
2 cebollas medianas  
1 rama de ajoporro  
1 rama de cebollín  
1 rama de cilantro  
Aceite onotado  
200 gr de queso amarillo fresco o mozzarella  
200 gr de queso llanero  
1 litro de salsa bechamel  
100 gr de pasitas  
100 gr de alcaparras  
*La Giralda*  
100 gr de aceitunas  
*La Giralda*  
Salsa de ajo *La Giralda*  
Pimienta  
Sal marina  
Sal de mesa

**Para las tortillas de espinaca:**  
125 gr de maicena  
125 gr de harina de trigo  
125 gr de harina de arroz hecha en casa  
500 gr de agua de espinaca  
2 huevos batidos  
2 cucharadas de aceite vegetal  
25 gr de albahaca deshidratada  
2 litros de aceite para freír  
Sal

**Para las tortillas de remolacha:**  
125 gr de maicena  
125 gr de harina de trigo  
125 gr de harina de arroz hecha en casa  
500 gr de agua de remolacha  
2 huevos batidos  
2 cucharadas de aceite vegetal  
25 gr de albahaca deshidratada  
1 litro de aceite para freír  
Sal

## PREPARACIÓN:

Hervir la raya por 20 minutos con la cebolla, el cilantro, el cebollín, el ajoporro y un punto de sal.  
Una vez sancochada, retirarla del agua.  
Dejar enfriar y reservar junto con el fumet.  
Retirar la piel, los huesos y los cartílagos.  
Desmenuzar.  
Sofreír en un sartén con aceite onotado el ajo y los aliños cortados finamente. Agregar salsa de ajo al gusto.  
Cuando comience a soltar los aromas añadir el chucho, las pasas, las aceitunas y las alcaparras. Salpimentar.  
Guisar alrededor de 10 minutos a fuego bajo hasta que la raya se integre con los aliños y el resto de los ingredientes.  
Cortar el plátano en tajadas y freírlo en aceite caliente hasta que doren. Retirar.  
En un envase refractario de vidrio armar el pastel por capas: plátano en el fondo, el pescado, bechamel y queso mozzarella, ingrediente que debe quedar en el tope.  
Hornear a 350°C de 10 a 15 minutos y gratinar por unos 5 o 10 minutos más.  
Sellar en un sartén el arroz crudo. Licuarlo hasta obtener la harina, tamizar y reservar.  
Mezclar la harina de trigo, la de arroz y la maicena en un recipiente. Agregar sal al gusto. Batir los huevos a mano y añadirlos.  
Incorporar la albahaca y 2 cucharadas de aceite. Remover. Añadir el agua de espinaca e integrar para obtener la preparación de las tortillas.

Preparar en otro envase la mezcla para la tortilla de remolacha. Integrar todos los ingredientes siguiendo el procedimiento anterior y al finalizar añadir el agua de remolacha.  
En un sartén antiadherente agregar una cucharada de la mezcla de espinaca.  
Distribuir la por la superficie. Cocinar por los dos lados. Repetir el procedimiento hasta que se acabe la preparación y luego continuar con la mezcla a la que se agregó la remolacha. Las tortillas deben quedar delgadas y maleables. Reservar.  
En una superficie plana o un plato colocar la tortilla, rellenarla con un bastón de queso mozzarella o queso amarillo, una cucharada del guiso de pescado, una cucharadita de bechamel, una tajada de plátano maduro y un bastón de queso llanero. Todos los ingredientes deben estar fríos en el momento del armado.  
Doblar los laterales de las tortillas hasta que queden enrollados.  
Calentar el aceite y freír los enrollados a fuego medio hasta dorar. Retirarlos del fuego. Dejarlos reposar sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Si se quiere que queden más crujientes darles una primera fritura, congelarlos y volverlos a freír.  
Para el emplatado, cortarlos diagonalmente, a la mitad. Como acompañante se sugiere salsa de soya mezclada con el fumet de pescado.



# Rompe colchón al coco

**AUTOR:**

Pedro Hernández

2<sup>do</sup> lugar

Modalidad presencial

**INGREDIENTES:**

½ taza de mejillones  
½ taza de pulpo  
½ taza de pepitonas  
½ taza de camarones  
½ taza de calamares  
½ taza de guacuco  
½ cebolla morada  
½ pimentón  
3 ajíes margariteños  
½ taza de cilantro  
1 coco  
10 gr de agar-agar  
100 ml de aceite  
½ taza de jugo de limón  
½ taza de agua filtrada  
¼ de taza de vinagre blanco *La Giralda*  
¼ de taza de salsa de tomate *La Giralda*  
1 cucharada de salsa inglesa *La Giralda*  
½ cucharada de sal  
½ cucharada de pimienta

**PREPARACIÓN:**

Mezclar en un envase de vidrio el jugo de limón, el vinagre blanco y el agua.

Agregar a la mezcla la salsa de tomate, la salsa inglesa, la sal y la pimienta.

Reservar en nevera.

Picar finamente en juliana la cebolla, el pimentón, los ajíes dulces y el cilantro.

Cocinar los mariscos y moluscos. Llevar al envase de vidrio, mezclar y dejar reposar por 10 minutos.

Servir dentro de un coco y decorar con esterificaciones de ají margariteño y agar-agar.



# Venerroll de sardina

---

**AUTOR:**

María Eugenia Ramey  
3<sup>er</sup> lugar  
Modalidad presencial

**INGREDIENTES:**

500 gr de filetes de sardinas  
4 ajíes de distintos colores  
1 cebolla mediana  
2 dientes de ajo  
½ pimentón pintón  
150 gr de ajonjolí negro  
½ aguacate maduro  
150 gr de puré de ocumo chino  
½ taza de harina de trigo  
1 taza de vinagre de manzana  
1 taza de aceite onotado  
1 taza de arroz  
2½ tazas de agua  
2 cucharadas de azúcar  
Salsa de ajo *La Giralda*  
Vinagre *La Giralda*  
Alcaparras *La Giralda*  
Aceitunas rellenas *La Giralda*  
1 litro de aceite para freír  
2 cervezas  
Una pizca de mostaza  
Pimienta  
Sal

**PREPARACIÓN:**

Limpiar y descamar las sardinas, ponerlas en un bol sobre un colador para que escurran. Cortar el ají dulce, el pimentón, la cebolla y los dientes de ajo. Preparar un sofrito. Reservar. Mezclar la harina, la cerveza y la mostaza sin que queden grumos. Rebozar cada uno de los filetes de sardina. Freír en aceite caliente, una vez doradas colocarlas sobre papel absorbente. Reservar. Llevar nuevamente el sofrito al fuego, agregar el vinagre. Cuando evapore, añadir las aceitunas, las alcaparras y las sardinas rebozadas. Cocinar tapadas a fuego medio por 20 minutos. Preparar el arroz. Mezclar en una taza 4 cucharadas de vinagre de manzana con 1 de azúcar. Agregar al arroz cuando esté listo. Mezclar. Cubrir una bandeja con papel film, extender el ajonjolí negro y encima la mezcla de arroz. Colocar en la mitad inferior de la bandeja, sobre el arroz, uno o dos filetes de sardinas, puré de ocumo y aguacate de forma lineal. Enrollar hasta formar un roll bien apretado. Cerrarlo por los lados, esperar que compacte y cortar en rodajas. Servir.



# Raviolis rellenos de chivo en perola

## AUTOR:

Joscarlis Valentina  
Cedeño Mendoza  
2<sup>do</sup> lugar  
Modalidad virtual

## INGREDIENTES:

1 kg de carne de chivo	2 cucharadas de aceitunas <i>La Giralda</i>
1 berenjena	2 cucharadas de papelón raspado.
1 cebolla	2 tazas de agua
1 pimentón	Vinagre
5 ajíes margariteños	Orégano
1 ají picante	Tomillo
5 dientes de ajo	Pimienta
1 hoja de laurel	Sal
¼ de taza de ajoporro	
½ taza de cebollín	<b>Para la masa:</b>
Aceite onotado	500 gr de harina todo uso
½ taza de vino tinto la Sagrada Familia	5 yemas de huevo
1 cucharada de pasta de tomate <i>La Giralda</i>	¼ de taza de agua tibia
3 cucharadas de salsa inglesa <i>La Giralda</i>	½ cucharadita de sal
2 cucharadas de alcaparra <i>La Giralda</i>	1 cucharada de aceite de oliva

## PREPARACIÓN:

Picar el chivo en piezas pequeñas y lavarlo con vinagre.

Sazonar la carne con sal, pimienta, ajo y orégano. Dorarlas en un caldero con aceite onotado.

Agregar todos los aliños y sofreír, añadir la berenjena y el resto de los ingredientes. Mezclar y cocinar hasta que la carne esté blanda y la salsa espese. Rectificar sabores, retirar del fuego y dejar enfriar.

Sacar la carne del guiso con ayuda de una espumadera. Deshuesarla, desmenuzarla y picarla finamente. Agregar a este picadillo un poquito del guiso, sin mucho líquido, para que no impregne la masa que se prepara más adelante.

Reservar salsa para el emplatado final de los ravioli.

Formar un volcán con la harina e incorporar los huevos a temperatura ambiente, el agua tibia, la sal y el aceite de oliva. Amasar.

Dejar reposar la masa tapada con un paño de cocina por 30 minutos. Retirla del recipiente y amasar por 5 minutos. Dividirla en partes iguales y laminarla con la ayuda de la máquina para elaborar pasta.

En una lámina de la masa colocar cucharaditas del relleno, bien separadas entre sí y mojar los bordes de masa alrededor. Taparla con otra lámina y presionar ligeramente con los dedos en las uniones de cada ravioli para que se peguen. No debe quedar aire dentro de los ravioli para evitar que se abran durante la cocción.

Cortar los ravioli y presionar sus bordes con un tenedor. Reservar en una bandeja ligeramente enharinada hasta el momento de la cocción.

Hervir los ravioli en agua con sal de 4 a 5 minutos. Cuando floten, retirarlos y servirlos con la salsa reservada del guiso del chivo en perola.



# Chucho roll

## AUTOR:

Daniela Caraballo

3<sup>er</sup> lugar

Modalidad virtual

## INGREDIENTES:

1 kg de chucho salpreso  
 6 dientes de ajo  
 4 ajíes margariteños de distintos colores  
 1 pimentón rojo pequeño  
 1 cebolla blanca pequeña  
 ½ rama de ajoporro  
 1 plátano maduro frito  
 Ocumo  
 1 alga nori  
 ½ taza de aceite onotado  
 Aceite para freír  
 60 gr de queso amarillo  
 30 gr de pasitas  
 30 gr de alcaparras *La Giralda*

Salsa de ajo *La Giralda*  
 Alcaparras *La Giralda*  
 Salsa picante *La Giralda*  
 Pimienta  
 Sal

## Para la masa:

2 cucharadas de mantequilla  
 1 cucharada de harina de trigo  
 1 litro de leche líquida completa  
 1 cucharadita de nuez moscada  
 100 gr de queso parmesano  
 Pimienta  
 Sal

## PREPARACIÓN:

Desalar el pescado en agua filtrada. Dejar reposar durante un día y escurrir tres veces, cada 6 horas. Reservar.

Lavar, pelar y retirar las semillas a los aliños. Cortarlos finamente por separado. Reservar.

Cortar el plátano en bastones finos. Freírlos hasta dorar. Colocarlos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Reservar.

Lavar y picar las alcaparras. Reservar.

Cocinar a fuego bajo la harina de trigo y la mantequilla para preparar un roux. Incorporar la leche, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Mezclar hasta que espese. Agregar el queso parmesano. Rectificar la sal. Dejar reposar.

Salar y desmenuzar el pescado.

Sofreír, en este orden, la cebolla, el ajo, los ajíes, el ajoporro y el pimentón en media taza de aceite onotado, hasta que queden bien pochados. Agregar las pasitas, las alcaparras y el pescado. Mezclar. Añadir la sal y pimienta, remover. Reservar.

Freír el plátano cortado en bastones.

Cortar el queso en bastones.

Cocinar el ocumo con sal hasta que esté suave, pero al dente. Retirar. Hacer un puré.

Sobre una esterilla de bambú para sushi colocar una hoja de alga nori y sobre ella, el guiso de chucho, los bastones de plátano y los de queso.

Formar el roll enrollando el relleno dentro del alga nori.

Extender una capa de puré de ocumo sobre la esterilla y, encima, colocar el roll.

Volver a enrollar hasta cubrirlo por completo. Llevar a fritura profunda y dorar por todos sus lados. Retirar y colocar sobre papel absorbente.

Cortar el roll con un cuchillo húmedo y emplatar. Napar con salsa bechamel y coronar con queso amarillo. Puede ir al horno si el plato es resistente al calor o flamearse.





## Región nororiental

Y es que en oríente, mi hermano,  
 la mar tiene otro color  
 y el amarillo del sol  
 es un poco azafranado,  
 el aire es menos pesado  
 y la luna es una flor  
 que perfuma con amor  
 a quien está enamorado  
 por eso a oríente, cuña'ó,  
 lo llevo en mi corazón.

HENRY MARTÍNEZ

La región nororiental de Venezuela está conformada por los estados Anzoátegui, Monagas y Sucre, territorios que en el pasado colonial integraron la Provincia de Nueva Andalucía. Algunas características de su sistema alimentario se explican por la situación de relativo aislamiento en la que se mantuvo respecto a la antigua Provincia de Caracas durante buena parte de la época colonial, en especial, los territorios que hoy constituyen los estados Sucre y Monagas. En contraste con eso, esta región mantuvo una importante interacción con Margarita, Trinidad y otras islas del Caribe, así como con los diferentes factores comerciales que en él operaban (holandeses, daneses, franceses e ingleses). La región, en general, se caracteriza por contar al norte, con la presencia de un litoral costero y una amplia zona montañosa, en la que se concentraron los poblados y buena parte de las actividades agrícolas, mientras que vista al sur en dirección al Orinoco, se hace más disperso el poblamiento, en el marco de una amplia zona de mesas o llanos muy favorable a la expansión de la actividad pecuaria.

### **La despensa originaria**

En lo que se refiere al proceso histórico, según los datos arqueológicos, la región nororiental constituye una antigua zona de ocupación, que desde tiempos ancestrales contó con una rica fauna tropical así como con la abundancia, diversidad y accesibilidad de recursos vegetales y extensos bosques de manglar, que constituyen un ecosistema muy interesante. Sus primeros pobladores fueron recolectores y cazadores procedentes de la cuenca orinoquense, que aprovechaban para su subsistencia conchas y pesca marina, lacustre y estuarina (la pesca incluía cachama, pavón, palometa, coporo, caribe, entre otros); la caza terrestre (consumían roedores, anfibios, venados morrocoyes, tortugas, babas, chigüires, iguanas y aves) y algunas especies vegetales silvestres, entre ellas raíces y rizomas (como changuango, guapo, ñames), palmas, frutos y pulpa de moriche y miel silvestre (Sanoja, 2011, p. 118).

Gracias a las investigaciones arqueológicas, hoy podemos saber que la horticultura se inició hacia el 4600 AP en las inmediaciones de lo que hoy conocemos como Cariaco, con la domesticación de la yuca y de otros tubérculos como el ocumo (*Dioscorea sagittifolia*), el lairén o lerén (*Calathea alluia*) y la pericaguara (*Canna edulis*) (Sanoja y Vargas Arenas, 1995, p. 223). Los pobladores de las aldeas que se fueron conformando aprovechaban los recursos de los diferentes ecosistemas que los rodeaban: el ecosistema marino, el ecosistema fluvial (en el que pescaban peces y cazaban caimanes), el ecosistema de manglar (pesca de peces y recolección de ostras, gastrópodos y cangrejos), el ecosistema palustre de Campoma, donde pescaban y cazaban diversas aves, utilizaban los suelos adyacentes para sus cultivos y los bosques tropicales secos que rodean la laguna, que servían como campo de caza de venados, báquiros, tigres y otros mamíferos terrestres (Sanoja y Vargas Arenas, 2007, p. 92). Además, estaban familiarizados con los usos de la yuca y las técnicas de preparación del casabe, cuyo origen se asocia a la ocupación Barrancoide del bajo Orinoco en los inicios del último milenio a.C. (Sanoja, 1982, p. 186). A estas condiciones debe añadirse el relacionamiento frecuente con los pobladores de otras islas del Caribe, en las cuales probablemente introdujeron las técnicas de procesamiento del maíz y de la yuca, así como las prácticas sociales a ellas asociadas.

Para el momento de la conquista, el territorio era asiento de grupos indígenas muy diversos, con diferentes lenguas y distintos niveles de complejidad en su organización económica y social, principalmente pueblos de habla Caribe y de las sociedades Arawak y Warao. En la franja norte del estado Anzoátegui habitaban Chacopatas, Píritus, Palenques, Tumuzas y Cumanagotos entre el Unare y el Neverí y los Cochismas y Guaribes hacia las márgenes de los ríos Guanare y Guaribe, respectivamente; en lo que hoy es Sucre sobresalían Guaiqueríes en la costa y el golfo, de Cumanagotos en el área comprendida por Cumaná-Pozuelos-Guanta; Chaimas en las proximidades de Cariaco y Caripe, Chacopatas en la zona central, Pariagotos en Paria, Patacoares en el sureste y Guaraúnos en los caños; y en Monagas se localizaban Caribes y Ciparicotos en la zona montañosa del norte y los Guaraúnos en la frontera con el Delta. Estos grupos estaban débilmente relacionados entre sí, a excepción de los Caribes que eran el grupo más complejo y extendido, que habitaba y controlaba buena parte de los llanos de Monagas y las mesetas de Anzoátegui.

Cuando Colón en su tercer viaje pisó por vez primera vez tierra firme, lo hizo justamente en las costas de Paria, en su primer encuentro con la población originaria, allí conoció maíces blanco, morado y colorado y chichas de diferentes colores. Fue en los primeros núcleos establecidos en la Asunción y Cumaná, desde donde se inició por el oriente la penetración colonial al interior de nuestro territorio, en simultáneo con la que por el occidente tuvo como base a Coro. Así que buena parte de las primeras informaciones que tenemos sobre nuestra despensa alimentaria, provienen de los primeros relacionamientos en la región nororiental.

Esas primeras crónicas dan cuenta del casabe, la arepa, las carnes de venado, pescado y otras vituallas; de la abundancia de pescado de mar y ríos, del buen sabor de las ostras y la frescura de los cardones; también mencionaban las frutas, "...nos dieron muchas otras frutas, todas diferentes de las nuestras y de muy buen sabor, y todas de sabor y olor aromáticos" (Vespucio, en Becco, 1992, p. 25), las arepas de maíz y los "vinos" (chichas fermentadas) que hacían a partir de frutas y otras raíces. También contaron cómo los Aruacas –pobladores asentados al sur del actual estado Sucre– tenían sementeras de yuca, batata y maíz y cazaban venados y dantas (Arellano, 1964, p. 46).

A esta despensa originaria se fueron añadiendo los ingredientes y sabores que se incorporaron gracias a las diferentes influencias poblacionales y culturales en el proceso de conformación de la sociedad colonial. En ese período la región estuvo sometida al impacto socio-cultural de las islas del Caribe, a las incursiones comerciales de filibusteros y corsarios y a la llegada de migrantes de distinto origen, señalándose que desde 1542 los holandeses explotaban las salinas de Araya. La presencia francesa en el territorio que hoy conforma el estado Sucre, se registra desde mediados del siglo XVII atraída por la riqueza perlífera pero sin intención de radicarse. La conformación de un mercado en las Antillas, al que concurrían comerciantes europeos interesados en el Orinoco y en el Caribe, fue un importante estímulo, y la captura de Trinidad por los ingleses a fines del siglo XVIII, contribuyó al fortalecimiento de la vinculación con Inglaterra y a la influencia británica.

Como ya se ha señalado, la zona norte fue asiento de haciendas cacaoteras y de caña, así como de "charas" o huertos familiares en los cuales se producían verduras, hortalizas y frutas, mientras que hacia el centro y el sur se establecieron hatos. Desde mediados del siglo XVIII el gobernador Diguja, señalaba que Barcelona era escasa en bienes agrícolas, pero rica en los pecuarios, producto de sus numerosos hatos, mientras que Cumaná contaba con una extraordinaria abundancia de pescados y mariscos y era pobre en producción agrícola, registrando tan solo cultivos de maíz, yuca, cacao, caña de azúcar, palma moriche y subrayando la fertilidad de los valles que rodean al Guarapiche.

En la zona norte, la resistencia indígena dificultó el proceso de ocupación colonial, motivando sucesivas fundaciones y refundaciones de pueblos; mientras que la ocupación de los llanos orientales prosperó a comienzos del siglo XVIII con la multiplicación del ganado cimarrón, protagonizada, en buena parte, por pobladores procedentes de la provincia de Caracas y, en particular, de Barlovento y los llanos de Guárico. A este proceso influyó la consolidación de Angostura y de Santo Tomé de Guayana.

A principios del siglo XVIII comenzó el arribo y arraigo de los corsos en Paria (Carúpano y Río Caribe) desde donde continuaron sus actividades comerciales con otras islas en las que habitaba población corsa (Puerto Rico, Martinica, Guadalupe, Trinidad, Tobago y Granada) y por la misma época se inició la migración de franceses a Güiría, Irapa y Soro.

Hacia los tiempos de la guerra independentista, en la región se mantenían las diferencias entre la zona norte –de conucos y haciendas vinculadas modestamente a la dinámica agro-exportadora a través del comercio del cacao, tabaco, algodón, añil– y los llanos, centrados en la actividad ganadera, pero toda ella se vio afectada con sus variantes específicas en diferentes momentos, al formar parte de los escenarios bélicos de la crisis, lugar de refugio de la población desplazada (como en el caso de Anzoátegui en la ocasión de la emigración a oriente) y por su importante papel como espacio proveedor de comida (fundamentalmente de carne vacuna) para ambos ejércitos, patriota y español. A lo largo del siglo XIX, a la producción del norte de la región se sumó la de café procedente de las haciendas ubicadas en el macizo oriental y especialmente en Caripe.

A comienzos del siglo XX entró en escena un elemento muy importante, el inicio de la explotación petrolera en Monagas (1928) y Anzoátegui (1925), que aunque experimentó diferentes ritmos e intensidades en ambos estados, fue relevante no solo por su significación económica, sino por su papel como dinamizador de población, generador de formas de ocupación del espacio, interacciones socio-culturales y por ende, alimentarias. Ante la declinación de esta actividad, se pusieron en práctica algunos proyectos agro-industriales modernos, como la producción manicera en la Mesa de Guanipa y el cultivo de maní y sorgo en las vertientes del Amaná en los años sesenta, y la siembra de pinos Caribe y el cultivo de palma africana en el sur de Monagas, en la década de los noventa.

En lo que se refiere a la producción de alimentos en la región, es importante mencionar las fábricas de conservas de productos del mar que se asentaron en las costas de Sucre aproximadamente en los años treinta; la floreciente elaboración de embutidos en las costas de Anzoátegui (Embutidos de Unare) y en Sucre, de chorizos y morcillas carupaneras; en Monagas, la activa producción de dulcería y conservas en El Corozo, y al sur del Estado, la cría de tilapia, la ganadería de doble propósito, y la bufalina, así como una amplia producción pesquera fluvial.

<sup>1</sup> Esta selección de sabores, además de la bibliografía reseñada, incorpora las sugerencias de los cocineros Tamara Rodríguez, Pedro Castillo y Yelitza Acosta.

## La despensa regional hoy<sup>1</sup>

En la despensa nororiental actual se aprecia la presencia de numerosos ingredientes autóctonos: maíz, yuca, tubérculos (ocumo, ñame, batata, pericaguara o capacho, lairén, mapuey), auyama, pescados de aguas saladas y dulces, crustáceos y moluscos, reptiles, carnes de cacería, frijoles y caraotas, frutales (aguacate, anón, ciruela de huesito, guanábana, guayaba, jobo de la india, lechosa, mamón, cereza, mamey, merey, pomalaca), cacao, miel, ají dulce y picante, palmáceas, como el moriche, palmito y coroba. En materia de sabores trasplantados tienen relevante importancia en la región: la caña y sus productos (azúcar, papelón y ron), café, carne de res y porcina, mango, coco, plátano y cambur.

## Sabores de Anzoátegui

Salados: adobo manzanareño de cerdo, camaronadas piriteñas, cruzado de pescado fresco o en salazón, cuajado de morrocoy, hervido barcelonés, huevas de lisa, carne salada piriteña, mondongo (con plátano maduro y batata), pasteles cruzados de San Miguel (de res y cochino), quesos frescos, chorizos de Unare, sopa de frijol.

Dulces: batata abrillantada, conservas de sabana de Uchire, dulces y/o confituras de ciruela de huesito, de mango, guayaba, coco, jobo, cereza, mamey con coco, naiboa, pan de horno de Clarines, rosquete de San Miguel, tacón señorial, tequiche.

## Sabores de Monagas

Salados: bola de plátano verde, buco (pescado), cachapa burrera, carne y cochino en vara, cochino guisado con coco, cuajado o pastel de pescado y morrocoy, el pollo cañero, frijoles dulces, guaraguara, güire (pato guisado), lapa guisada o campestre, maíz, ocumo chino, pescado salado con frijol, pisillo de carne salada frita, pisillo de venado, sancocho de frijol con pescado salado, sancochos de pescado y de cangrejo, tarkarí o talkarí de chivo, ternera maturinesa, tostón de topocho.

Postres: bocadillos de guayaba, currunchete, churrucho (cuajada de queso y azúcar de la Boca de Uraoa), jalea de mango, merienda negra (elaborada con papelón mezclado con harina y luego aliñado), mermeladas, turrone.

Panes: arepa pelada, arepa de plátano verde, cagalera (pan), yuruma (harina de moriche con la que hacen pan).

## Sabores de Sucre

Salados: acrás, adobo manzanareño de cerdo, arroz con coco, arroz con costillitas de cochino, asopado de mariscos, buch-yol (bacalao salado), bullavé, calalú de Paria, calamares guisados o "lurias", chorizo riocaribero, coguyón de camarones, cuajado de pepitonas, cuajado oriental de res, pescados (cazón, pepitonas, chucho, huevas de lisa) o mariscos, tortilla charera con plátano y

chorizo, coguyón o corbullón, ensalada de bacalao con mapuey, escabeche sucrense (con sierra o carite), fricasé de cangrejos asadas, fricasé de cangrejos, fruta del árbol de pan hervida, gabainas o cachorretas, gallina en coco y curry, gallina frita, guisado sucrense, hervido de pescado salado, machucao, mejillones a la bordelesa, morcilla oriental, múcuro en coco (pescado marino del golfo de Paria), olla playera, olleta cumanesa, olleta de cerdo, pastel de Charlota, pelau típico de Trinidad, puangol (quinchoncho), papelón, ají dulce, róbalo al curry, salsa de pescado al curry, sancocho de chivo, sardinas al estilo de Cariaco, sauce, selce o "saus" propio de Paria con influencia Trinitaria (cabeza de cerdo condimentada y finamente picada), sensén de Paria (frijolitos largos sancochados mezclados con leche de coco y curry), sopas de pescado, talkarí, tortilla de pepitonas, variedades de la bola de plátano verde, yucazón (pastel de yuca y cazón).

Dulces: buñuelos de yuca y de pan de año, cascós de pomalaca, chivato, dulce de banana, dulce de cereza (semeruco), dulce de grosella, gofio a la manera de Cumanacoa, paté banan, paté cocó.

Panes: arepa raspá, domplinas, penepís (pan de especias), roti (pan de trigo de influencia trinitaria cuya masa lleva arveja verde).

Condimentos específicos de Paria: aji dulce, culantro, aji, charlota o chalota, coco, laurel, hoja de malagueta, bay-rum o guadén (pimenta racemosa), guayabita, masalá o masala (jengibre coloreado con azafrán) y curry (Cartay, 2010, pp. 226-232).

## Bibliografía

- ARELLANO, Antonio (Ed). *Relaciones geográficas de Venezuela*. Academia Nacional de la Historia, Caracas, N° 70 (1964).
- BECCO, Horacio (Ed). *Historia real y fantástica del Nuevo Mundo*. Biblioteca Ayacucho, Caracas, Venezuela (1992).
- BOSCH, Rosa y Rosa PAGÉS. *100 y más recetas de la tradicional cocina güireña*. Güiria, 2009.
- CARTAY, Rafael. *Entre gustos y sabores*. Fundación Bigott, Caracas, 2010.
- CASTILLO, Ocarina y Lourdes FIERRO. *Prediagnóstico sociohistórico de la Faja Petrolífera del Orinoco: Configuración del Patrón de ocupación territorial*. Cendes-UCV, Caracas, 1981.
- CASTILLO, Pedro y Rubén SANTIAGO. *Sabores de oriente*. Libros El Nacional, Caracas, 2016.
- LEÓN, Ramón David. *Geografía gastronómica venezolana*. Línea Editores, Caracas, 1984.
- ROJAS, Temístocles. *Geografía de la región nororiental*. Ariel-Seix Barral Venezolana, Caracas, 1981.
- SANOJA, Mario. *Los hombres de la yuca y del maíz*. Monte Ávila Editores, Caracas, 1982.
- SANOJA, Mario e Iraida VARGAS-ARENAS. "El legado territorial y ambiental indígena prehistórico e histórico", en CUNILL, Pedro (Ed). *GeoVenezuela*, tomo I, Fundación Empresas Polar, Caracas, 2007.
- VARIOS AUTORES: *GeoVenezuela*. Fundación Empresas Polar, capítulos 38, 51 y 54 en tomos 5, 6 y 7, Caracas, 2008.



## Tercera edición Región nororiental

En la tercera edición del **Concurso Cocina Creativa La Giralda** visitamos la zona nororiental del país, recorriendo los estados Anzoátegui, Monagas y Sucre. Trabajamos con 160 participantes entre el 29 de septiembre y el 9 de noviembre de 2021. Aprendimos sobre la despensa regional y degustamos platos representativos de su cultura gastronómica, bajo la mentoría de la profesora Ocaína Castillo D'Imperío.

El jurado estuvo constituido por el chef Egídio Rodríguez, Miro Popic, Osmelia Díaz Granados, en la modalidad presencial; y Tamara Rodríguez, Pedro Castillo, Yelitza Acosta, en la modalidad virtual. Contaron con la compañía de Ángela Mantione como representante de Alimentos La Giralda y el profesor Miguel Fernández por parte de Chef Campus Culinary Institute.

# Bombones de morcilla en salsa de osobuco y morcilla

**AUTOR:**

Kinneret Stopler

1<sup>er</sup> lugar

Modalidad presencial

**INGREDIENTES:**

<b>Fondo de osobuco y patas:</b>	2 dientes de ajo	10 gr de sal
1 kg de patas de res limpias y cortadas	Aceite vegetal	100 ml de crema de leche
1 kg de osobuco	<b>Mezcla de morcilla para los bombones:</b>	6 huevos enteros
200 gr de morcilla	300 gr de morcilla tipo carupanera	175 gr de yema de huevo
1 cebolla grande	1 cucharada de sofrito criollo	<b>Puré de ocumo:</b>
1 zanahoria grande	1 tallo de cilantro	1 kg de ocumo
1 ajoporro	Salsa de ajo <i>La Giralda</i>	2 dientes de ajo
1 céleri	Salsa de soya <i>La Giralda</i>	100 ml de aceite de oliva
1 cabeza de ajo	Salsa inglesa <i>La Giralda</i>	Pimienta
Perejil	Pimienta	Sal
Pimienta guayabita	Sal	<b>Tierra de morcilla:</b>
Hojas de laurel		200 gr de morcilla tipo carupanera
<b>Sofrito criollo:</b>	<b>Fondant de auyama:</b>	1 cucharada de tallo de cilantro
2 cebollas blancas	500 gr de puré de auyama	Pimienta
2 tomates	200 gr de mantequilla	Sal
1 pimentón	60 gr de harina	
4 ajíes dulces rojos	40 gr de azúcar	

**PREPARACIÓN:**

Preparar el fondo de osobuco y patas un día antes de la elaboración del plato. Después de pasar la noche en la nevera será más fácil retirar la grasa con lo cual se evita que los bombones que se elaborarán con este ingrediente luzcan opacidad en su superficie. Precalentar el horno. Pasar los huesos de osobuco por un poco de harina de trigo y hornear hasta que doren.

Cortar y lavar muy bien las patas con una mezcla de agua y limón. Remojarlas en agua por 5 minutos. Escurrir. Hervir en una olla por al menos 15 minutos.

Cortar los vegetales en mirepoix. Saltearlos en una sartén.

Preparar el bouquet garni mezclando el perejil, la pimienta guayabita y las hojas de laurel. Reservar.

Retirar el osobuco del horno cuando esté dorado. Cocinarlo en una olla grande, a fuego alto, con los vegetales, las patas de res y su caldo, la morcilla, troceada y sin tripa. Agregar el bouquet garni.

Bajar el fuego cuando el agua hierva,

siempre debe cubrir las piezas de carne por lo que, de ser necesario, debe agregarse más durante la cocción.

Pasadas las 5 horas colar el fondo con un colador chino. Pasar a una olla más pequeña, y cocinar a fuego bajo hasta que espese y adquiera punto de nape.

Picar los vegetales en brunoise. Calentar un sartén con abundante aceite. Agregar la cebolla, cuando transparente, el pimentón. Esperar que se cocine y agregar el tomate, el ají dulce y, por último, el ajo. Cocinar a fuego bajo por 40 minutos. Remover de vez en cuando.

Pasados los 40 minutos, colar para retirar el aceite. Reservar.

Retirar la tripa de la morcilla. Desmenuzar la carne, agregar a un bol e integrar con el sofrito criollo, el tallo de cilantro picado, la salsa de ajo, la de soya y la inglesa. Salpimentar. Hacer bolitas de 15 gramos, pasarlas por huevo y pan rallado dos veces.

Reservar en nevera hasta el momento de freírlas en aceite caliente hasta dorar.



Retirar y colocar sobre papel absorbente. Precalear el horno a 180°C. Hornear la auyama en una bandeja por una hora, con sal, pimienta y dientes de ajo. Cubrir con papel aluminio.

Preparar un puré y poner sobre un colador fino, por una hora, para que escurra toda el agua.

Licuar el puré con la sal, el azúcar, la mantequilla fría, la crema de leche y los huevos. Batir por 8 minutos.

Enmantequillar un molde, preferiblemente de silicón, con capacidad para hornear varias porciones. Agregar la mezcla en cada uno de los espacios del molde, hasta un poquito más arriba de la mitad de cada uno.

Precalear el horno a 180°C. Hornear durante 4 minutos o hasta que cuaje la mezcla.

Retirar la bandeja de ponquecitos de auyama del horno. Dejarlos enfriar antes de desmoldar.

Hervir agua. Lavar, pelar y picar los ocumos en *mirepoix*.

Freír los dientes de ajo picados en láminas.

Licuar el ocumo cuando esté bien cocido con el aceite de oliva, y batir hasta obtener un puré suave, ligero y sin grumos.

Colocar la mezcla en un bol. Salpimentar. Reservar.

Precalear el horno a 100°C.

En un bol mezclar la morcilla desmenuzada, el sofrito criollo, la sal y la pimienta.

Esparcir en una bandeja plana cubierta con papel de horno. Hornear hasta que se deshidrate la mezcla, por entre 2 y 3 horas.

Retirar del horno, dejar enfriar y pasar la mezcla a un papel absorbente para retirar la grasa.

Agregar el cilantro picado para darle color. Se puede usar para decorar el plato.

Para emplatar colocar los bombones sobre el puré de ocumo, bañados con la salsa de osobuco con morcilla y alrededor la tierra de morcilla con tallos de cilantro finamente picados. Acompañar con el fondant de auyama decorado con flores comestibles.

Adornar con un polvo de chile picante con limón y sal.

# Pastel de cazón y auyama

**AUTOR:**

María Eugenia Ramey

2<sup>do</sup> lugar

Modalidad presencial

**INGREDIENTES:**

1½ kg de cazón  
500 gr de auyama  
2 cebollas medianas  
1 pimentón  
8 ajíes dulces  
3 dientes de ajo  
Cebollín  
Salsa inglesa *La Giralda*  
Salsa de soya *La Giralda*  
Alcaparras *La Giralda*  
Aceitunas *La Giralda*  
2 huevos  
Aceite  
Hojas de laurel  
Ron  
Pimienta en granos  
Sal

**PREPARACIÓN:**

Agregar agua a una olla, suficiente para cubrir las piezas de cazón. Añadir el laurel y los granos de pimienta. Dejar hervir hasta que esté tierno, cuidando que no se pase. Desmecharlo.

Hornear la auyama hasta que esté tierna. Dejar enfriar y preparar un puré rústico, agregando 1 o 2 huevos enteros, según lo que necesite.

Sofreír en una sartén el ajo, la cebolla, el pimentón, el cebollín y el ají dulce.

Añadir el ron, dejar que se evapore y agregar el cazón. Añadir la salsa de soya, la salsa inglesa, las alcaparras y las aceitunas cortadas. Rectificar la sal y la pimienta.



# Tempura de cazón con coco y curry

## AUTOR:

Giulio Spaziani

3<sup>er</sup> lugar

Modalidad presencial

## INGREDIENTES:

500 gr de cazón  
 2 pimentones, 1 rojo y 1 verde  
 2 cebollas  
 1 ajoporro  
 10 ajíes dulces  
 100 gr de cilantro  
 150 gr de pasitas  
 300 gr de leche de coco  
 150 gr de coco rallado  
 100 gr de curry  
 400 ml de vino blanco  
 Salsa de soya *La Giralda*  
 Salsa de ajo *La Giralda*  
 1 frasco pequeño de alcaparras *La Giralda*  
 Pimienta  
 Sal

## Para la tempura:

2 huevos  
 200 gr de harina de trigo  
 300 gr de panko  
 Agua fría  
 20 rebanadas de pan de sándwich  
 2 cucharadas de azúcar  
 Sal

## Para la salsa de cacao picante:

250 gr de cacao en polvo  
 200 gr de mantequilla  
 150 gr de papelón  
 1 taza de vino tinto  
 Salsa picante *La Giralda*  
 Sal

## Para los frijoles dulces:

½ cebolla  
 1 pimentón rojo  
 2 cucharadas de cilantro  
 2 tazas de azúcar  
 Salsa de ajo *La Giralda*  
 1 frasco pequeño de pasta de tomate *La Giralda*

## Para el puré de plátano:

4 plátanos verdes grandes  
 100 gr de mantequilla  
 Sal

## PREPARACIÓN:

Sancochar el cazón limpio alrededor de 20 minutos. Dejar enfriar, eliminar la piel y las espinas. Desmechar.

En una sartén incorporar los aliños, sofreír agregando las pasas y el coco rallado.

Añadir el cazón y cocinar por 10 minutos. Mezclar con la leche de coco. Rectificar la sal. Reservar.

Hervir el plátano verde hasta que esté blando. Hacer un puré, incorporar la mantequilla y la sal. Dejar enfriar.

Mezclar en una olla el cacao en polvo, la mantequilla, el papelón, el vino y la salsa picante. Llevar al fuego y hervir hasta que tenga textura adecuada. Reservar.

Sofreír la media cebolla y el pimentón rojo, agregar el azúcar, la pasta de tomate y la salsa de ajo. Dejar cocinar por unos minutos, incorporar los frijoles y mantener al fuego hasta tener una salsa espesa. Rectificar la sal.

Moler y tostar el pan de sándwich, dejar enfriar. (Este ingrediente puede sustituirse por el panko de la misma receta). Se baten los huevos, el agua, la harina y la sal, se reserva.

Para emplatar hacer bolitas con el puré de plátano, rellenar con el cazón y colocar en una bandeja. Pasar por la mezcla de huevos y harina hasta que toda la esfera esté en toda la superficie. Y luego por el panko, hasta que toda la superficie esté cubierta.

Freír en aceite a 180°C. Disponer en un plato con la salsa y los frijoles, e incorporar la esfera escurrida.



# Corbullón de pescado cumanés

## AUTOR:

Wilmer Emilio Garrido Pérez

1<sup>er</sup> lugar

Modalidad virtual

## INGREDIENTES:

800 gr de pescado blanco  
 2 cebollas medianas  
 2 tomates medianos  
 1 pimentón rojo  
 3 dientes de ajo  
 5 ajíes dulces  
 1 ramillete de tomillo  
 2 hojas de laurel  
 1 taza de vino tinto  
 1 cucharada de pasta de tomate *La Giralda*  
 1 cucharada de salsa de ajo *La Giralda*  
 10 aceitunas rellenas *La Giralda*  
 10 alcaparras *La Giralda*

½ copa de jerez  
 Una pizca de pimienta  
 1 cucharadita de sal

## Para el funche criollo:

1 diente de ajo  
 120 gr de ají dulce  
 10 gr de ají picante  
 Aceite onotado  
 1 litro de agua  
 1 litro de fondo de pescado  
 300 gr de harina de maíz precocida  
 1 cucharada de papelón rallado  
 Sal

## Para las esferificaciones de ají dulce (falso caviar):

100 gr de ají dulce  
 20 gr de ají picante  
 1 diente de ajo  
 Ralladura de huevas de lisas secas  
 Sal  
 1 gr de agar-agar  
 2 tazas de agua  
 Aceite vegetal frío para la esferificación

## PREPARACIÓN:

Limpiar el pescado, retirar la piel y las espinas. Aderezar con sal, pimienta y ajo.

Sellar en sartén por ambos lados. Reservar.

En el mismo sartén preparar un sofrito con el aceite onotado, las cebollas, los tomates, el pimentón y el ají dulce picados en juliana.

Incorporar el pescado con el ramillete de tomillo y las hojas de laurel. Dejar sudar por 5 minutos. Añadir el vino y desglasar. Dejar hervir por 10 minutos más. Agregar las aceitunas, las alcaparras y el jerez. Retirar del fuego y dejar reposar.

Sofreír los aliños en aceite onotado. Añadir agua, el fondo de pescado y la sal.

Agregar la harina de maíz, mezclar bien y poco a poco para evitar grumos, que la masa no se queme y no se pegue al fondo de la olla.

Cocida la masa colocarla en un molde engrasado y dejar reposar por al menos 2 horas.

Cortar en porciones y marcar en la plancha o parrilla antes de emplatar.

Cocinar en agua todos los ingredientes excepto el agar-agar, hasta que ablande el ají.

Procesar en licuadora y tamizar.

Cocinar de nuevo la preparación con el agar-agar hasta que rompa el hervor.

Retirar del fuego y ya a temperatura ambiente colocar la mezcla en una jeringa e ir agregando gota a gota en el aceite frío.

Formadas las esferas, retirar del envase y enjuagar con agua limpia.

Para emplatar, sobre un fondo de salsa colocar un aro de funche, encima el pescado con el guiso y las esferas de ají.



# Ajíes dulces rellenos con pisillo de pargo al ron de ponsigué

---

**AUTOR:**

Gonzalo Álvarez

2<sup>do</sup> lugar

Modalidad virtual

**INGREDIENTES:**

500 gr de pargo  
 12 camarones grandes con cabezas  
 1 cucharada de ralladura de huevas de lisas  
 12 ajíes dulces grandes  
 1/3 de taza de céleri  
 1/3 de taza de zanahoria  
 2/3 de taza de cebolla  
 3 hojas de culantro  
 2 ocumos medianos  
 1 taza de queso blanco rallado  
 2 huevos  
 1 taza de caldo de la cocción del pescado  
 40 ml de ron de ponsigué  
 Paprika picante  
 1 taza de coco rallado  
 1 taza de casabe molido  
 Salsa de ajo *La Giralda*  
 1 frasco de puré de tomate *La Giralda*  
 ¼ de taza de alcaparras *La Giralda*  
 ¼ de taza de aceitunas rellenas *La Giralda*  
 ½ taza de aceite de oliva *La Giralda*  
 Pimienta  
 Sal

**PREPARACIÓN:**

Cocinar el pescado en suficiente agua con sal. Dejar enfriar y desmenuzar.  
 Limpiar los camarones. Reservar las cabezas.  
 Calentar el aceite de oliva. Agregar las cabezas de los camarones y la paprika.  
 Cocinar a fuego medio hasta que las cabezas tomen un tono anaranjado.  
 Dejar enfriar y colar. Reservar.  
 Pelar el ocumo, cortar en cubos y cocinarlo en agua con sal, hasta que ablande.  
 Dejar enfriar y hacer un puré. Añadir el huevo, el queso rallado y la ralladura de huevas de lisas. Amasar bien, hacer bolitas, pasarlas por huevo batido y empanizarlas con la mezcla de coco rallado y casabe. Dejar enfriar en nevera y freírlas al momento de emplatar.  
 Sofreír el céleri, la cebolla y la zanahoria en el aceite de cabezas de camarón.  
 Agregar el ron, dejar que evapore, añadir los camarones y sofreír.



# Sudao de bagre con crema de guacuco

## "Maurica: homenaje a Juan Fuentes"

### AUTOR:

William Rodríguez

3<sup>er</sup> lugar

Modalidad virtual

### INGREDIENTES:

1 kg de bagre en ruedas	¼ kg de ají dulce	¼ kg de queso blanco
½ kg de guacucos con concha	(preferiblemente rojos)	rallado
Tiras de piel de pargo limpia con sal gruesa e hinojo	1 pimentón rojo	Picante <i>La Giralda</i>
½ coco rallado	3 limones	Salsa de ajo <i>La Giralda</i>
2 cebollas medianas	100 ml de aceite de coco	Alcaparras <i>La Giralda</i>
¼ kg de cebollín	1 bulbo de hinojo	Aceite de oliva extra virgen <i>La Giralda</i>
¼ kg de cilantro	1 kg de auyama	Hojas tiernas de hierbabuena
1 tallo de ajoporro	½ kg de ocumo blanco	1 litro de agua
	¼ kg de ocumo chino	Sal gruesa
	¼ kg de papelón rallado	

### PREPARACIÓN:

En un bol colocar el bagre, exprimir el jugo de los limones, salarlo y bañarlo con la salsa de ajo y el picante.

En un canarín a fuego alto, echar el aceite de coco y los guacucos, un toque de sal, tapar por tres minutos.

En una olla, hervir medio litro de agua y sancochar por 5 minutos el coco rallado. Sacarlo y exprimir en un tamiz para obtener la leche de coco.

Picar los aliños en cubos pequeños y agregar a los guacucos con la cabeza del bagre. Verter el medio litro de agua restante, la leche de coco y una cucharada de alcaparras. Tapar por 15 minutos.

Poner las ruedas de bagre, tapar y cocinar a fuego bajo por otros 15 minutos.

Pasado este tiempo, sacar cuidadosamente las ruedas para que no se desarmen.

Retirar las conchas de guacuco y desechar las que no hayan abierto.

Licuar el caldo y hervir por cinco minutos con medio pimentón picado en juliana, el manojo de cilantro y una o dos ramas enteras de hinojo. Al apagar el fuego, sacar el cilantro e hinojo.

Hervir los ocumos en un canarín con sal al gusto y hacer un puré. Con la preparación hacer unos bollitos.

Llevar la auyama pelada en cuadros al horno con aceite de oliva y sal gruesa hasta que esté blanda, hacer un puré y mezclarlo con el papelón y el queso rallado. Se lleva el contenido a una manga y se le da forma de suspiros.

Se mete de nuevo al horno y se saca para flambearlo con un soplete.

En un sartén con aceite de oliva, freír las alcaparras para hacer unas "cotufas".

Picar finamente palitos de ajoporro de unos 10 cm de largo y freírlos hasta que estén marrones. Eso le dará crunch y dulzor al plato.

Freír las tiras de piel de pargo hasta tostar.

En una canoa de barro, verter una cama de la crema de guacuco y tres julianas de pimentón, colocar la rueda de bagre con tres conchas de guacuco. Arriba de la rueda poner el chicharrón de pargo, las cotufas de alcaparra y las pajillas de ajoporro.

Acompañar con un bollito de ocumos y el chivato.





# Región zuliana

Hoy vengo a recordar  
 al Zulia su tradición:  
 cuando en pleno malecón  
 se comía por un real  
 un buen "mondongo especial"  
 y "arepas con chicharrón"

GAITA DE HEBERTO J. PEDRAJA

Para entender la variedad de la gastronomía zuliana resulta menester partir del reconocimiento a la maravillosa convivencia existente entre diferentes ambientes y accidentes geográficos: llanuras, montañas, lagunas, pantanos, ciénagas y el gran lago en el que desembocan 135 ríos. Todo ello enmarcado por dos importantes cadenas montañosas: la cordillera de Perijá y la serranía de Táchira, Mérida y Trujillo. La parte norte y el sur del lago, ofrecen un importante contraste en lo relativo a la pluviosidad y humedad ambiental. La riqueza de estos variados ecosistemas, sumada a la diversidad cultural que los habita (comunidades barí, yukpa, añú, wayú y japrería), propician un repertorio gastronómico rico y succulento que le da un toque especialísimo a cada una de sus regiones.

## **Biodiversidad y multiculturalidad del Zulia**

El estado Zulia es un compendio de zonas geográficas diversas, situado en la zona tropical y en –la no en balde denominada– "tierra del sol amada". Enmarcado por las cadenas montañosas de Perijá y la serranía de Táchira-Mérida-Trujillo, posee llanuras, montañas, una importante red hidrográfica que comprende un gran lago, infinidad de lagunas, pantanos y ciénagas. En su territorio coexisten zonas muy áridas con otras de gran humedad, como las fértiles extensiones al sur del lago que constituyen la base de sustento de una agricultura y ganadería pujante, así como reservas forestales. Es una entidad dotada de una diversidad de unidades físico-naturales que concentra espacios continentales, insulares, lacustres y marítimos. El gran lago, con presencia de aguas salobres, además de su valor estratégico, comercial y simbólico, constituye un importante reservorio de numerosas especies de peces.

Según las investigaciones arqueológicas y etnohistóricas, la cuenca del Lago de Maracaibo desde la antigüedad contó con una intensa actividad, que incluyó la presencia de bandas de cazadores terrestres y recolectores, vinculados probablemente a los pobladores que habitaron la costa caribe colombiana. En la medida en que se fueron estableciendo comunidades sedentarias, se generó el cultivo del maíz y el trueque de materias primas. Tal como dice Mario Sanoja:

*La cuenca del Lago de Maracaibo constituyó una importante región geohistórica que, desde inicios del Holoceno, se transformó en un centro de atracción para las poblaciones humanas del noroeste de Colombia,*

*del noroeste y del área andina de Venezuela, suerte de lugar central que se ha acentuado en los tiempos actuales gracias al extraordinario desarrollo agroindustrial, minero y cultural alcanzado por el estado Zulia (Sanoja, 1999, p. 96).*

En lo que se refiere a sus pobladores, encontramos a lo largo de la historia en la zona de Perijá a los *Barí*, asociados al tronco lingüístico chibcha y conocidos durante la época colonial con el nombre de "motilones bravos" por la forma como se cortaban el cabello (Fernández y González, 2011, p. 12), también a los *Yukpas*, conocidos con el nombre de "motilones mansos", quienes al igual que los *Japreria*, son pueblos de filiación lingüística caribe, probablemente resultado de la expansión de los caribes procedentes del oriente del territorio. La laguna de Sinamaica es el entorno de ubicación de los *Paraujanos* (pueblos de la costa del mar) o *Añús* (pueblo del agua) pertenecientes a la familia *arawaka*. En la región sur del Lago de Maracaibo se asentaron comunidades vinculadas a la familia macrocaribe y en la península de la Guajira los *Wayuu*, cultura emparentada con los arahuacos (*arawak*) probablemente procedentes de Colombia y quienes a partir del siglo XVI derivaron en una sociedad pastoril y nomádica. De allí que es posible advertir que en el espacio de 63.100 km cuadrados que integran administrativamente al estado Zulia, se aloja una sociedad multicultural y multilingüe en la que conviven y coexisten tiempos históricos y procesos.

Ciertamente, a lo largo del proceso histórico, la cuenca del Lago de Maracaibo sostuvo importantes conexiones culturales, de circulación poblacional y mercancías, con las comunidades asentadas en la frontera colombiana (norte de Santander, Guajira y costa colombiana), con asentamientos andinos con los que mantenía circuitos comunicacionales siguiendo el curso de los ríos a través de vapores fluviales, y con el litoral, la costa falconiana y los comerciantes holandeses e ingleses que circulaban por el Caribe. Durante la colonia practicó la importación legal o "tolerada" de loza doméstica mexicana, holandesa e inglesa, de bebidas alcohólicas, alimentos en general, aceite, telas, prendas de vestir, cera, armas y otras materias primas (Sanoja, 1999).

Como señalan Cardozo, Vásquez y Urdaneta, en esta región histórica se combinaron modos de vida mercantil en los puertos y centros de acopio; sistemas agropecuarios en la costa oriental y jurisdicción de Perijá; modo de producción hatero-pastoril en la periferia de la jurisdicción de Maracaibo y en la península de la Guajira; economía de subsistencia familiar y aportes culturales de la herencia africana de la población esclava trabajadora en las plantaciones cañeras y cacaoteras del sur del Lago (Cardozo, Vásquez y Urdaneta, 1998, pp. 117-134). En 1787 en el documento titulado "Noticias de las provincias de Maracaibo y Barinas" se señalaba:

*La provincia de Maracaibo produce en el día todo lo necesario para la subsistencia de sus habitantes, para extraer cacao, azúcar y cueros al pelo de novillo y vaca, cuyos ramos se pueden fomentar cuanto se quiera por su*

*extensión, fértil suelo y la ventajosa circunstancia de poder hacer casi todas las conducciones por la laguna y los varios ríos navegables que de lo interior del país desaguan en ella, puede producir a precios cómodos, con abundancia, añil bueno, café cuasi como el de Moca, tabacos excelentes (...) zarzaparrilla, caleguala, raíces, yerbas medicinales, maderas exquisitas (...) mucho azúcar bruto que se pudiera refinar en España...* (Arellano, 1964, p. 419).

Gracias a su emplazamiento, Maracaibo se convirtió durante la colonia en un lugar privilegiado para el intercambio comercial, operado por criollos, peninsulares, indígenas y población negra, siendo el puerto por donde se efectuaba la comercialización del cacao desde el sur del Lago, hacia Veracruz y España. A fines del siglo XVIII en el informe presentado por José Domingo Rus se refería que Maracaibo producía *...carnes para el abasto de la ciudad como por cinco meses, componiéndose para lo demás de las de Perijá, y tasajo que traen de la ciudad de Coro con el ganado de oveja y cabra, queso y leche; a además de sus excelentes maderas y los cueros, no produce otro fruto extraíble que el algodón...* (Arellano, 1964, p. 462).

La sociedad colonial se fue haciendo compleja, gracias a la incorporación de poblaciones de diversas procedencias.

*Además del conglomerado criollo formado a través de los años, con una compactación cada vez mayor, existían vizcaínos, catalanes y andaluces que eran los tipos raíces de donde se habían formado los blancos que había, salvo algunas otras familias europeas que se habían trasladado a esta región prometedora de trabajo y riquezas. La sangre negra y la sangre india que se habían mezclado a pesar de las prohibiciones reales, determinaban también unos tipos más o menos acentuados* (Besson, 1943, p. 236).

A lo largo del siglo XIX, la zona recibió el aporte poblacional y cultural de franceses, italianos y alemanes, convirtiéndose a partir de 1870 en receptora y distribuidora de café, el cual se exportaba a través de las grandes casas comerciales exportadoras, y muy especialmente de las alemanas. La expansión cafetalera favoreció la construcción del gran ferrocarril de La Ceiba, el ferrocarril de Santa Bárbara al Vigía y el gran ferrocarril del Táchira. A partir de 1920 se convirtió en zona productora de petróleo, experimentando impredecibles y sustanciales cambios de distinta índole en la costa oriental del Lago: Cabimas, Lagunillas, Santa Rita, Altagracia, Bachaquero, Ciudad Ojeda y Tía Juana.

Entre 1952 y 1955 se construyó la carretera Panamericana y en el sur del Lago comenzó un proceso intenso de ocupación de tierras por parte de oleadas de campesinos provenientes de las zonas andinas y de grupos de pequeños empresarios que comenzaron a cercar haciendas ganaderas; también en Perijá y Colón se produjo la incorporación de nuevas tierras a la producción pecuaria y en 1962, gracias a la construcción del puente sobre el Lago, se reafirmó la conexión con el resto del país.

### **Acercamiento a su despensa**

Las culturas originarias alfareras y sedentarias de la región, desde muy tempranamente (1860 a.C.) conocieron el cultivo y transformación de la yuca en casabe (Sanoja, 1974, p. 59). La costa los proveía de abundantes grasas y proteínas animales procedentes de los ríos o de la costa, encontrándose evidencia del aprovechamiento de la pesca fluvial (en particular de bagres), del consumo de reptiles acuáticos como caimanes y babas que viven en caños y ríos, y de grandes y pequeños mamíferos terrestres.

Desde aproximadamente mediados del primer milenio de esta era, se refiere la presencia de comunidades tribales que realizaban cierta actividad agrícola y cerámica. En la porción noroeste de la cuenca, se registra la presencia de raíces y tubérculos, entre los cuales se encontraba la yuca, sumándose posteriormente semillas y granos. Hacia la zona de la costa, además de raíces y tubérculos contaban con recursos pesqueros, mientras que en la Guajira se encuentran evidencias del aprovechamiento de chipichipi y guacuco y del uso de herramientas para procesar el maíz y convertir la harina de yuca en casabe. En la zona sur del Lago de Maracaibo, el consumo de casabe se acompañaba con la recolecta de caracoles terrestres, pequeñas tortugas, reptiles, pesca fluvial y caza terrestre (Sanoja, 1999, p. 103).

Las comunidades originarias de la región aprovecharon una despensa que incluía venados en las zonas áridas, reptiles como el morrocoy sabanero, babilas, manatí y danta en la subregión húmeda y semihúmeda. Perijá contaba con una gran diversidad de comunidades animales: mamíferos, aves, reptiles, anfibios y peces, entre otros, chigüires y la tortuga olivácea.

Perijá se fue convirtiendo en el siglo XX en una importante zona ganadera doble propósito (siendo Rosario de Perijá el más importante productor del país), desarrollando una próspera producción de lácteos de variado tipo (palmita, palmizulia, queso de sincho o matera, quesos de mano maracuchos, queso Santa Bárbara, queso para freír, queso mandoquero, etc). Perijá también tiene una importante producción de huevos.

El Zulia cuenta con abundantes recursos pesqueros, en la zona del Lago de Maracaibo se encuentra el jurel; en todo el Lago el camarón blanco, cangrejo y curvina. En la zona media del Lago, la carpeta, lisa, sardina y róbalo; en la zona sur, distintas especies fluviales como el manamana, bocachico y diversos bagres; en la costa oriental del Lago se ubican numerosas empresas de cultivo de camarón. En el municipio Mara existe una horticultura de tomate, melón y cebolla, así como producción de frutas en Santa Cruz y en Santa Cruz del Moján: guayabas, viñas, limón.

## Las cocinas regionales del Zulia

Este es el plato mi hermano  
 Más sabroso y popular  
 Que siempre habrás de encontrar  
 En cualquier hogar zuliano.

Se me hace agüita la boca  
 Cuando escucho por favor,  
 vení corriendo mi amor  
 que al que le toca le toca  
 y como a mí me tocó  
 yo no pelo esa mandoca.

INTERPRETADA POR RINCÓN MORALES

Esta diversidad de paisajes y biomas con sus correspondientes despensas, la dinámica poblacional, incluidas las importantes migraciones procedentes del extranjero y del interior del país en diferentes momentos históricos, la fusión enriquecedora de saberes y sabores, se expresan gastronómicamente en la actualidad en la existencia de cocinas regionales: la marabina, la wayuu, la cañadera, la costa oriental y la del sur del Lago de Maracaibo, cada una de las cuales exhibe personalidad y un interesante repertorio de platos y prácticas culturales. En la gastronomía zuliana hay algunos descriptores básicos asociados a diferentes ingredientes y preparaciones, que se encuentran en las diferentes cocinas regionales:

- el coco
- el plátano
- el maíz
- el papelón
- los pescados de mar y río
- las carnes vacunas, de caprinos y ovinos

**La cocina del sur del Lago:** El sur del Lago es la región agrícola por excelencia, especialmente del cultivo de plátanos y cambur, constituyendo el principal productor nacional. También posee sorgo, coco, palma aceitera y extensiones con cultivo de maíz, guanábana y parchita. Es el lugar de instalación de agro-industrias, centrales azucareros, unidades de ganadería semi-intensiva y queserías. Desde la época colonial se advierte una importante presencia de población y culturas afro en la región y de platos que conservan esa herencia: pescado embasurado (envuelto en hojas de plátano), el piro piro, los guisos y sancochos de bocachico, armadillo, mana-mana.

**La cocina cañadera:** zona eminentemente ganadera y con alta prevalencia de alimentos propios de la pesca y de la cacería (venado, báquiro, lapa, hicotea, iguanas, palomitas, perdices, yaguazas). Importante influencia histórica del

componente español: canario, andaluz y vasco. Se caracteriza por el habitual empleo de la leche de coco y del plátano, algunas de sus preparaciones emblemáticas: comida en coco, iguana guisada. Entre sus dulces se encuentran el limonzón, chocho de vaca (dulce de leche con limonzón, propio de Perijá), los huevos chimbos y los hicacos en almíbar. En Perijá se destaca la Torta de maduro (hecha con plátano, maíz carriaco molido –fororo–, huevo, panela, leche y especias).

**La cocina wayuu:** propia de la península de la Guajira (municipio Mara), zona caracterizada por la cría de aves, producción de caprinos, porcinos y ovinos y el pastoreo sobre pastos naturales. Así mismo se cultivan frutales como la guayaba, níspero, lechosa, uva, entre otros. Sinamaica es un gran productor de coco, y Páez de caprinos y ovinos. Algunos de sus platos emblemáticos son el friche guajiro, plato preparado con ovejo, el ovejo asado y guisado en coco, platos con base en pescados y mariscos, las palomitas en arroz y el arroz con cecina. Entre las bebidas, la chicha de maíz y el famoso "chirrinche".

**La cocina de la costa oriental del Lago:** región de contraste de paisajes: playas, ciénagas, pueblos palafíticos, zona de fértiles suelos y de yacimientos petrolíferos. Durante el siglo XX fuertemente influida por el aporte de las migraciones falconianas, orientales y andinas, la presencia de los enclaves petroleros, y muy especialmente por el efecto que significaron en materia de despensa y cultura alimentaria los famosos "comisariatos petroleros". Lugar de asiento de una variada "comida de calle", caracterizadas por fritos y refritos, que entre otras preparaciones exhibe la arepa cabimera y la agüita de sapo.

**La cocina marabina:** Maracaibo, ciudad-puerto y centro de la capitalidad del estado, importante receptor de migraciones internas y externas con sus correspondientes aportes culturales. En sus zonas adyacentes aún hoy se encuentran cultivos de cebolla, tomate y melón, hortalizas en barbacoa y frutas: guanábana, guayaba, mango, merey y otras, así como de producción de porcinos y ovinos. En San Francisco se procesan camarones y cangrejos dirigidos fundamentalmente a la exportación. En su repertorio gastronómico, Maracaibo cuenta con un plato emblemático de la fusión cultural: la "Macarronada". Entre los dulces marabinos más apreciados, podemos mencionar: el de limonzón, calabazate, hicacos, los huevos chimbos, besitos de coco, paledonias, galletas de huevo, polvorosas, bolitas de leche y merey, dulces de durazno, lechosa con piña y leche cortada, torta de plátano.

## Bibliografía

ARELLANO, Antonio. *Relaciones geográficas de Venezuela*. ANH, Caracas, 1964.

BESSION, Juan. *Historia del estado Zulia*. Editorial Hermanos Belloso, Maracaibo, 1943.

CARDOZO, VÁSQUEZ Y URDANETA. 1998. "La región en el proceso histórico venezolano. Propuesta de periodización para la región de Maracaibo". Caravelle.

APITZ DE PARRA, Alicia. "Estado Zulia", en *GeoVenezuela*, tomo 7, capítulo 59, Fundación Polar, Caracas, 2007.

NAVA, Marlene. "Épica de fogones. En el caldero zuliano se cuece una geografía legendaria", en *Anotaciones de gastronomía*, compilado por Ocarina Castillo, Fundación Bigott, Caracas, 2014.

SANOJA, Mario e Iraida VARGAS. *Antiguas formaciones y modos de producción venezolanos*. Monte Ávila Editores, Caracas, 1974.

SANOJA, Mario e Iraida VARGAS ARENAS. *Orígenes de Venezuela. Regiones geohistóricas hasta 1500 d.C.* V Centenario de Venezuela, Caracas, 1999.





## Cuarta edición Región zuliana

El Concurso Cocina Creativa La Giralda se celebró en el estado Zulia entre el 5 de abril y el 8 de junio de 2022, con la mentoría de la profesora Ocarina Castillo D'Imperio y la participación de 163 cocineros.

Una variada despensa, succulentos platillos y el toque especial de la mano de cada cocinero que participó en la actividad, permitió un excelente acercamiento a su gastronomía regional.

En la modalidad presencial el jurado estuvo constituido por Giuliana Chiappe, Luis Carlos Díaz y Mercedes Oropeza, y en la virtual por Carlos Hernández Coll, Ivette Franchi y Marlene Nava.

# Cerdo en coco, mandoca y tapiz guajiro

---

**AUTOR:**

Yuritza Angulo

1<sup>er</sup> lugar

Modalidad presencial

**INGREDIENTES:**

700 gr de cerdo (Porkbelly)

400 ml de leche de coco

150 gr de cebolla

100 gr de ají dulce

50 gr de pimentón

50 gr de cebollín

Salsa inglesa *La Giralda*

**Mandoca:**

150 gr de harina de maíz

100 gr de puré de plátano amarillo

400 gr de queso salado rallado

150 gr de melao de papelón

Anís dulce

**Tostada de plátano verde:**

2 plátanos verdes

500 gr de aceite para freír

**Tapiz guajiro:**

1 aguacate

2 tomates

1 cebolla mediana

1 cebolla morada

Vinagre *La Giralda*

Aceite de oliva *La Giralda*

**PREPARACIÓN:**

Colocar en una fuente la pieza de cerdo con la cebolla, pimentón, cebollín y ají dulce cortado en *brunoise*. Hornear por 2 horas. Retirar del horno y agregar la leche de coco.

Dejar reposar.

Preparar un puré con el plátano maduro, sin semillas.

Mezclar en un bol la harina precocida de maíz con el melado y el anís dulce. Agregar el puré y el queso salado rallado, dar forma y freír.

Realizar un pequeño mosaico con los ingredientes, sazonar y servir con el cerdo en coco.



# Hallaca de pescado embasurado

**AUTOR:**

María Durán

2<sup>do</sup> lugar

Modalidad presencial

**INGREDIENTES:**

750 gr de filete de bocachico

100 gr de cebolla

100 gr de pimentón verde

100 gr de pimentón rojo

100 gr de ají picado

100 gr de ajoporro

1 taza de cebollín picado

3 dientes de ajo

1 taza de aceite onotado

300 gr de queso Santa Bárbara

1 cucharada de salsa inglesa *La Giralda*

1 cucharadita de salsa mostaza ajo *La Giralda*

1 cucharada de salsa 97 *La Giralda*

**Masa:**

2 plátanos verdes

½ kg de hojas de plátano

**PREPARACIÓN:**

Freír la cebolla y el ajo en un sartén a fuego fuerte. Cuando transparenten, agregar los demás ingredientes a excepción del queso y las salsas. Añadir sal y pimienta al gusto. Reservar.

Marinar el pescado en salsa inglesa, salsa de mostaza y ajo, y salsa 97. Salpimentar.

Hervir los plátanos por 15 minutos en una olla con agua y sal. Retirarlos y hacer un puré.

Agregar aceite onotado, amasar, dejar reposar y reservar.

Extender las hojas de plátano previamente lavadas y barnizarlas con aceite onotado.

Extender la masa de plátano. Colocar la mitad del filete de pescado y sobre éste el sofrito con un trozo de queso. Envolver en forma de hallaca. Cocinar en agua por un tiempo estimado de 40 minutos.



# Chivo en coco verde

---

**AUTOR:**

Miguel Noor

3<sup>er</sup> lugar

Modalidad presencial

**INGREDIENTES:**

1 kg de costillas de chivo o cordero  
 1 kg de mantequilla o aceite  
 200 gr de berenjena  
 300 gr de cebolla  
 15 gr de ajo  
 200 ml de leche de coco  
 100 ml de yogurt griego  
 15 ml de miel  
 1 taza de arroz  
 10 ml de aceite de oliva  
 2 tazas de agua  
 5 gr de laurel  
 5 gr de curry  
 2 gr de canela  
 2 gr de ajo en polvo  
 2 gr de comino en polvo  
 1 gr de pimienta negra molida  
 3 gr de jengibre  
 30 gr de coco rallado  
 2 gr de toronjil  
 1 lata de guisantes *La Giralda*  
 25 ml de aceite de oliva *La Giralda*  
 Sal

**PREPARACIÓN:**

Derretir la mantequilla en un recipiente y sumergir en ella las costillas ya limpias, agregar el laurel y hornear a 150°F por al menos 4 horas.

Dorar a fuego medio alto el ajo con el aceite de oliva, agregar la cebolla y una pizca de sal, añadir las especias y el coco seco rallado hasta que tuesten.

Incorporar los guisantes, la berenjena y cocinar a fuego medio.

Agregar la leche de coco, el yogurt y la miel. Rectificar el sabor.

Cocinar el arroz con una cucharada de aceite de oliva, cuando transparente agregar el agua y dejar evaporar. Bajar la temperatura y dejar al fuego por 10 minutos.

Emplatar.



# Enrollado de pescado relleno con bechamel de coco

## AUTOR:

Nancy Emperatriz  
Loroño de Viña  
1er lugar  
Modalidad virtual

## INGREDIENTES:

2 filetes de curvina  
2 cangrejos medianos  
1 coco  
250 gr de queso  
palmizulia  
1 taza de aceite  
1½ cucharada de  
mantequilla  
1½ cucharada de  
harina de trigo  
Pimienta  
Sal

4 ajíes  
1 rama de cebollín  
2 tomates  
3 dientes de ajo  
½ limón  
5 alcaparras de  
*La Giralda*  
Salsa de soya  
*La Giralda*  
1 cucharada de salsa  
napolitana  
*La Giralda*

## Sofrito del relleno del pescado:

1 cebolla  
½ pimentón

## Vegetales salteados:

1 zanahoria pequeña  
½ cebolla blanca  
½ cebolla morada

½ pimentón rojo  
Salsa de soya  
*La Giralda*  
Pimienta  
Orégano  
Sal

## Bolitas de plátanos fritas:

2 plátanos  
250 gr de queso  
de año

## Sofrito para la masa de plátano:

1 tomate  
½ cebolla

2 ajíes  
½ pimentón rojo  
2 dientes de ajo  
Pimienta  
Sal

## Salsa bechamel de coco:

1½ cucharada  
de mantequilla  
1½ cucharada  
de harina de trigo  
1 taza de leche  
de coco  
Nuez moscada  
Pimienta  
Sal

## PREPARACIÓN:

Cortar los vegetales en *brunoise*. Reservar. Cocinar en agua con una pizca de sal los cangrejos hasta que los caparazones se pongan rojos. Dejar enfriar y desmenuzar la carne.

Sofreír en un sartén con aceite de oliva bien caliente, en este orden, la cebolla, el pimentón, el ají, el ajo, las aceitunas y los tomates. Sazonar con la sal, la pimienta, la salsa de soya y la napolitana. Dejar cocinar hasta que todos los ingredientes se integren. Agregar la carne del cangrejo, el jugo de ½ limón. Cocinar 2 minutos. Sazonar los filetes de pescado con sal, pimienta y el jugo de ½ limón por ambas caras. Refrigerar.

Licuar un coco con su agua y 1 taza de agua potable para aligerar. Colar el coco y exprimir la pulpa hasta que seque para obtener una leche espesa.

Derretir en un sartén caliente la mantequilla. Agregar la harina de trigo. Remover hasta obtener un roux. Agregar poco a poco la leche de coco y remover para que no se hagan grumos. Sazonar con sal, pimienta

y nuez moscada. Mezclar y dejar cocinar a fuego lento, hasta que hierva.

Sacar los filetes de pescado de la nevera y colocarlos sobre una bandeja. Agregar una capa del sofrito y el queso palmita. Enrollar y sujetar con un palillo. Repetir el proceso con el resto de los filetes. Sellar por ambas caras en un sartén caliente con un hilo de aceite de oliva.

Agregar la salsa bechamel de coco, tapar y dejar cocinar por 10 minutos.

Cortar los plátanos en trozos y hervirlos. Preparar un sofrito.

Hacer un puré de plátanos. Sazonar con la sal y agregar el sofrito. Amasar bien hasta integrar. Armar las bolitas y rellenar con el queso de año. Freírlas y reservar sobre papel absorbente.

Picar las cebollas, el pimentón y la zanahoria, cortados en juliana, y cortar 15 vainitas en trozos. Sazonar con sal, pimienta y orégano. Saltear en un aceite de oliva y cuando estén al dente agregar la salsa de soya. Servir los enrollados acompañados con bolitas de plátano y vegetales.



# Tartar de cangrejo azul y aguacate

**AUTOR:**

Amable Díaz Tales

2<sup>do</sup> lugar

Modalidad virtual

**INGREDIENTES:**

Para la salsa tártara:

60 gr de mayonesa *La Giralda*

6 gr de mostaza *La Giralda*

10 gr de alcaparras *La Giralda*

1 gr de cilantro

Una pizca de pimienta negra molida

Una pizca de sal

Para el tartar:

100 gr de cangrejo azul

20 gr de zumo de limón

10 gr de cebolla morada

10 gr de pimentón rojo

5 gr de ajíes dulces

130 gr de aguacate

Cilantro fresco

Semillas de amapola

4 gr de salsa de soya *La Giralda*

5 gr de aceite *La Giralda*

1 pizca de pimienta negra molida

1 pizca de sal

**PREPARACIÓN:**

Elaborar la salsa tártara mezclando con un mixer todos los ingredientes. Reservar.

Para el tartar, mezclar los ingredientes líquidos con la sal y la pimienta. Batir vigorosamente hasta obtener una emulsión.

Colocar el cangrejo con los vegetales en un bol. Agregar la mezcla anterior. Remover y llevar a la nevera por 10 minutos.

Cortar el aguacate en *mirepoix*.

Preparar el plato con ayuda de un timbal. Una capa de aguacate picado en cubitos, seguida por una de tartar y la salsa tártara. Decorar con el cilantro finamente picado y semillas de amapola.



# Pastel gaitero

## AUTOR:

Manuel Urbina  
3<sup>er</sup> lugar  
Modalidad virtual

## INGREDIENTES:

2 pechugas de pollo  
3 tomates  
4 ajos  
2 zanahorias  
3 papas  
200 gr de perejil, cilantro, cebollín y célerly  
1 ají dulce  
1 pimentón rojo  
2 cebollas  
300 gr de leche de coco  
50 gr de aceitunas *La Giralda*  
50 gr de papelón  
2 tazas de caldo de pollo  
Salsa inglesa *La Giralda*  
Salsa de soya *La Giralda*  
300 gr de pasta de tomate *La Giralda*  
Aceite

Curry  
Pimienta  
Sal

## Plátanos para el pastel:

6 plátanos "pintones" entre verde y amarillos  
Aceite

## Bechamel para el pastel:

500 ml de leche  
4 cucharadas de harina  
1 cucharada de mantequilla  
4 huevos  
Nuez moscada  
Pimienta  
Sal

## PREPARACIÓN:

Cortar los vegetales.

Cocinar las pechugas de pollo, la zanahoria, la papa, el pimentón, la cebolla, el perejil, el ajo y la sal para preparar un caldo. Pasados 35 minutos, separar 2 tazas de caldo y desmenuzar el pollo.

En una olla colocar todos los aliños, la pasta de tomate, las salsas inglesa y de soya, las aceitunas, el tomate, la zanahoria, la cebolla, el ajo, el cebollín, el célerly, el papelón, el pimentón, el ají dulce, la papa, el perejil, y las dos tazas de caldo. Cocinar a fuego medio por 5 minutos. Agregar el pollo desmenuzado y mezclar. Añadir la leche de coco. Cocinar por 10 minutos a fuego bajo.

Cortar los plátanos por la mitad y luego longitudinalmente. Freírlos en aceite por 1 minuto. Retirar. Aplastar y volver a freír. Retirar y colocar sobre papel absorbente.

Mezclar la mantequilla y la harina en una olla. Agregar la leche, poco a poco, sin dejar de remover. Añadir la sal, la pimienta y la nuez moscada. Dejar reposar.

Engrasar con aceite una bandeja refractaria. Añadir un toque de bechamel en el fondo del recipiente y colocar por capas los plátanos, el guiso, la bechamel, el huevo batido y el queso.

Repetir el proceso hasta llegar a la última capa de bechamel, sobre ésta queso y coco rallado.

Gratinar en horno previamente precalentado a 180°C por 20 minutos.

Retirar con cuidado y dejar reposar por 5 minutos antes de servirlo.





# Región Lara-Yaracuy

Entre mil vegas de florída alfombra  
rícas en frutas y sin par verdura  
como una sierpe de azulado azogue  
trémulo el Turbio y murmurante ondula.

JOSÉ PARRA PINEDA (1858)

La región integrada por los estados Lara y Yaracuy constituye un relevante espacio para el conocimiento y disfrute de las despensas y cocinas tradicionales. Al respecto resulta importante señalar:

–*Su antigüedad*: según las fuentes paleo-arqueológicas y etnohistóricas constituye uno de los espacios más antiguamente poblados, con una memoria que da cuenta de las transformaciones del hábitat, del origen, evolución de cultivos y la cría de especies animales, del desarrollo de comunidades y poblados y de una cultura material, que entre otras cosas se manifiesta en una vistosísima cerámica. Esas fuentes relatan la presencia de cazadores especializados que vivieron en la región hasta aproximadamente 3.000 años antes del presente (AP), cuando comenzó a desarrollarse el cultivo de plantas comestibles, encontrándose en los valles de Quíbor y de Carora, hacia 3.500 AP, vestigios arqueológicos de la producción de maíz, yuca y auyama. Existen evidencias arqueológicas de que los caquetíos que poblaban Variquecemeto-Vararida (Turbio-Yaracuy) alcanzaron el mayor nivel de desarrollo económico-social de la región, con una agricultura de riego en las riberas de los valles de los ríos antes mencionados y una alta concentración de población (Saavedra, 2009, tomo 6, p. 439). Por su parte, Nicolás de Federmann, quien recorrió la región en el siglo XVI, calificó a la zona de Barquisimeto "...como la mejor y más fértil y llana tierra" donde se asentaban más de veinte aldeas a la orilla de un río y denominó a Yaracuy el "Valle de las damas", señalando la fertilidad y verdor del Valle del Turbio (Castillo, 2020, p. 285).

–*Su diversidad geográfica y ecológica*, en la medida en que presenta una amalgama de diversos medios físicos, biológicos y culturales. Un encuentro complejo de paisajes, ecosistemas y condiciones climatológicas. Enmarcada por tres sistemas montañosos, importantes ríos, el contraste de la sierra de Aroa, zona húmeda y fértil, con la depresión Turbio-Yaracuy y las zonas semi-desérticas ricas en vegetación cactácea, que ocupan importantes partes del estado Lara. Estas varias potencialidades han convertido a la región en el corazón de la producción agrícola del país, tal como se evidencia en la heterogeneidad de su despensa.

–*Su diversidad cultural*, ya que para el siglo XVI esta zona concentraba una importante base poblacional, integrada por diferentes etnias (grupos jirajaras, ajaguas, gayones, cuybas, ayamanes, cuyones, cyparicotes e hytotes) procedentes de distintos troncos lingüísticos, portadoras de memorias, cosmogonías y

diversos estadios de desarrollo socio-económico, que desde tiempos inmemoriales convivieron, interactuaron e intercambiaron productos y saberes tal como se evidencia hoy en el patrimonio cultural y gastronómico de la región. Entre ellos existían grupos sedentarios con experiencia en prácticas de cultivo, además de la caza y recolección. Igualmente, debido a la excelente ubicación geográfica, se realizaban operaciones de intercambio de bienes como la sal, conchas marinas, salazones de pescados y carnes, por maíz, auyamas, yuca, batatas, frijoles, anón, guanábanas, datos, lefarias, pitihaya y otros frutos de la tierra.

## Lara

*¡Oh, mi bello y querido río Tocuyo!,  
bajo las suavidades de tu arrullo  
cuántas veces soñé...*

ANTONIO ARRÁEZ, BARQUISIMETO, 1903

Como bien señala Jesús Saavedra: "El ámbito larense es una amalgama de diversos medios físicos y biológicos que deriva en formas de vida, sensibilidades, idiosincrasias y expresiones que son síntesis y exponente de la integración nacional. Encuentro de paisajes y culturas. Montañas, piedemontes, valles y depresiones con gran diversidad climática y biológica posibilitaron el asentamiento humano desde los orígenes más remotos del poblamiento del país" (Saavedra, 2009, tomo 6, p. 411). Es un lugar de confluencia de tres sistemas montañosos del norte del país: sistema de los Andes, que penetra por el sur; sistema de la Costa, por el este; y sistema Coriano, por el norte y el oeste, de allí que gran parte de su territorio sea montañoso y que pueda exhibir una amplia gama de situaciones climáticas, humedad y condiciones para la agricultura.

El poblamiento colonial del occidente venezolano se inició en el siglo XVI a partir del establecimiento de la ciudad de Coro en 1527. Los primeros centros coloniales en el hoy territorio larense, se ubicaron en lo que se denomina la "sierra de Barbacoas" caracterizada por su variedad bioclimática (El Tocuyo, Humocaró Bajo, Humocaró Alto, Barbacoas, San Pedro y Jabón). La naciente provincia, en virtud de la concesión otorgada por Carlos V, estuvo gobernada y administrada desde 1529 a 1546 por la compañía alemana de los Welser, desfilando los gobernadores Alfínger, Federmann, von Speyer y von Hutten, por el territorio que hoy comprende los estados Falcón, Zulia, Lara, Yaracuy, Portuguesa y Apure. Federmann permaneció en territorio venezolano entre 1530-1532 y en sus informes de expedición mencionó los alimentos producidos y consumidos en las diferentes comunidades que encontraba a su paso: en el valle del Tocuyo, tierra de Ayamanes, se refirió a la abundancia de maíz, yuca, batata, auyama (Federmann, 1557/1958, p. 43); en las inmediaciones de Carora a la existencia de "... mucha y buena caza, especialmente de venados y dantas, de los que había gran abundancia" (Federmann, 1557/1958, p. 51); se asombró

de la abundancia de *mahyz* que encontró en el hermoso valle del Turbio y afirmó "...éste es su trigo" (Federmann, 1557/1958, p. 74) y apuntó la abundancia de yuca en las adyacencias de Churuguara (Federmann, 1557/1958, p. 172).

La ciudad de El Tocuyo se convirtió en un centro irradiador de expediciones en la zona. "*Este territorio privilegiado, sitio de encuentro y conexión, fue en el pasado y será siempre la inmanente matriz de Venezuela*" (Saavedra, p. 411). La heterogeneidad y magnitud de su población originaria (caquetíos, coyones, ajaguas, coybas, jiraharas, guamonteyes, camabos, gayones), contaban con una despensa muy variada, como lo recoge Juan de Pimentel en la reseña que hizo en 1578 sobre el valle cercano al Tocuyo: "*Viven de sembrar labranzas de maíz y de otras raíces para su sustento, así como yucas, batatas y otra suerte de hierbas que comen y preparan en bebidas*" (Arellano, 1964, p. 148). En materia de animales comían "...venados y puercos de montes, que llaman báquiras, y pescado, sapos y culebras, ratones, murciélagos y gusanos de todas clases, y algunos de ellos comen carne humana" (Arellano, 1964, p. 148). Dada la fertilidad de los suelos, el éxito en el transplante de especies vegetales y la cría de animales de procedencia europea, no se hizo esperar.

En la tierra que hoy es Lara, en el informe de José Lorenzo Ferrer hacia 1745 se reportaba la existencia de los siguientes frutos: cacao, tabaco, azúcar, papeones, maíz "*es el pan común de la Provincia con tanta abundancia que los más años se abastecen de las ciudades y lugares circunvecinos*", plátanos grandes, dominicos y cambures, yucas "...*de que se hace el casabe que sirve de pan a la gente campista como los plátanos y se hace della almidón muy aluo que es el que comúnmente se usa para almidonar*", arroz, frijoles, "*caraotas de diversas castas, para el regalo y sazón del Puchero produce verduras de cuantas especies hay, frutas que tantas se cuentan por naturales de la América y otras que se han transplantado de la Europa como son granadas, uvas, higos, membrillos, manzanas, limones, limas, naranjas de china y de otras especies, melones, patillas, berengenas y otras semejantes*". Se criaban mulas, caballos, yeguas, burros, ganado mayor, ganado cabrío, también producía hierbas y plantas medicinales, vainillas muy aromáticas y en sus montes se encontraban diversos animales como venados, báquiros, conejos, puercos de monte y aves para la cacería (Arellano, 1964, pp. 371-383). Los principales centros poblados del estado: (Barquisimeto, Carora, Quíbor, Duaca, Bobare, Siquisique, Quebrada Arriba, Río Tocuyo, La Pastora, Aregue) se asientan en la llamada depresión central de Lara, rodeada al sur por la sierra de Barbacoas y Portuguesa y al norte por las de Baragua, Bobare, Matatere y Aroa. Las tierras agrícolas de mayor potencial se usan principalmente con pastos para ganadería, plantaciones de caña de azúcar, maíz, sorgo y, en menor proporción, frutas y hortalizas.

Según el profesor J.R. Lovera, es en la región larense, "donde han de buscarse nuestros orígenes gastronómicos (...) ese sabroso mestizaje cultural cuyo producto, unos siglos más tarde, se llamaría comer a la manera del país" (Lovera, en Castillo, 2014, p. 95).

### Despensa tradicional

En sus diferentes subregiones se cultiva: maíz, raíces (yuca, batata, apio o arracacha); leguminosas, café y papa, cambur y hortalizas de piso bajo, caña de azúcar, auyama, hortalizas (cebolla, pimentón, pepino, ají), frutos cactáceos, cocuy y frutas como la piña, el semeruco, caimito y el cotoperiz, ahora también cuenta con el cultivo de la vid y la industria vitícola. Se produce abundante miel de abeja y unos cultivos inéditos de la zona como la nueza (*Caryodendron orinocense*) y el guaje o pira acedera (*Xanthosoma s.p.*) aráceo que produce un rizoma comestible, también es muy conocido y apreciado culinariamente el orégano silvestre propio de la región de Sanare. Es tierra de ganadería bovina, vacuna y caprina, con alta estima por la carne de cacería (lapas y conejos) y de pequeñas aves. En Carora existe una eficiente ganadería de leche y el desarrollo de una agroindustria de derivados lácteos.

### Algunos platos emblemáticos

Diferentes variantes del hervido o sancocho, descendientes de la antigua olla hispana enriquecida aquí con la presencia de numerosos tubérculos. El mute larense que relaciona la preparación del carnero u ovejo con el maíz. Los derivados de la leche caprina (suero y quesos), el lomo prensado, la tostada caroreña, la mantequilla de caraotas, el estofado de ovejo, chanfaina, las longanizas de chivo, la pata e' grillo, iguana mechada, tortilla de guaje, mojo de semillas de auyama, atoles de salú o sagú, conservas variadas y la muy espléndida panadería popular larense: acemitas, panes de tunja, catalinas.

### Yaracuy

Esta es mi tierra. Yaracuy la nombran.  
Yaracuy es río y es la hazaña  
y el nombre de su selva  
y su montaña preso en las aguas  
que su plano alfombran.

Su luz, su magia, su verdor asombran  
y a orillas de las espumas que la bañan  
de su seno de miel surge la caña  
para endulzar los labios que la nombran.

Es tierra oscura... mas sí en paz florece  
y en el vaivén del corazón nos crece  
el cobre de su glóbulo aborígen.

Vemos entonces sus azules sendas  
y hasta oímos la voz de sus leyendas  
llenándonos la noche del origen.

JOSÉ PARRA: YARACUY

Como hemos dicho, Nicolás Federmann lo denomina "Valle de las damas" en honor a la belleza de las mujeres indígenas. "Yaracuy" es el nombre de un cacique que murió en el enfrentamiento con los españoles, pero también se relaciona con el vocablo Caribe que da nombre a una palma con la que techaban las chozas o a la voz jirajara que significa "lugar donde las aguas están lejos" (Quiroz, capítulo 58, tomo VII, p. 416).

San Felipe, su capital, fue fundada en el siglo XVIII bajo el nombre de San Felipe El Fuerte. Desde el período prehispánico, su población ha tendido a localizarse en el centro. Esta zona albergaba la mayor cantidad de ayamanes, jirajaras y arahuacos de la región, debido a sus excelentes condiciones ambientales para vivir, expresadas en abundantes especies para la caza, tierras fértiles para el cultivo del maíz y otros rubros y en el "comfort climático". El centro continúa siendo la zona que, dentro del Estado, alberga la mayor cantidad de población, puesto que, además de las características naturales favorables para la ocupación, ofrece amplias potencialidades para el crecimiento y la diversificación económica, convirtiéndola en la principal zona de concentración de actividades productivas y servicios del Estado. Dada la existencia de las minas de Aroa, desde la época colonial esta zona fue centro de incorporación de mano de obra esclava, que ha enriquecido la socio-cultura de la región y se manifiesta también en su especial gastronomía.

El territorio del Estado es muy variado, ofrece variadas condiciones de relieve (montañas, colinas, valles) y potencialidades para la agricultura. Es un territorio caracterizado por el verdor y la oferta hidrográfica. De allí su condición agrícola, que se manifiesta entre otras cosas en la producción de maíz, caña de azúcar, plátanos, cambur, frutas (especialmente naranjas), hortalizas y flores exóticas, aunque también ofrece condiciones para la cría de ganado.

### **Despensa tradicional**

En función de los diferentes paisajes y pisos térmicos se aprecia una abundante y variada despensa: maíz, leguminosas (especialmente caraotas negras y quinchoncho), tubérculos (yuca, ñame y batata), papa y café en las tierras altas, caña de azúcar, hortalizas, el cacao de Yaracuy, plátano y diversos frutales: naranja, lechosa, aguacate, cambur y piña, cotoperiz; en Veroes se siembra palma africana. En materia animal, se producen huevos fértiles, ganadería vacuna, porcina y caprina, así como pescados de río (el sacuso o bagre).

Algunos de los descriptores más importantes de su gastronomía son la carne de cochino, pescado de río, maíz, yuca, batata y, en particular, plátano verde sancochado o convertido en harina de plátano, que en algunas zonas del Estado se conoce corrientemente como "funche".

Es posible diferenciar cuatro microrregiones gastronómicas:

–El bajo Yaracuy o costa (zona de Veroes), marcada por la presencia afrodescendiente de procedencia bantú en las comunidades de La Haya, El Chino, Farriar, Palmararejo, Agua Negra y Taría y en la cual los descriptores más

importantes son el plátano, el coco, el pescado de río y el papelón, presentes en preparaciones emblemáticas como el funche, el sacuso, el mazato, el cucío y las hallacas de angú.

–La sierra y valles de Aroa: marcados por la influencia de la cultura inglesa vinculada a la administración de las minas de cobre desde el siglo XVII, así como algunos influjos holandeses e italianos. De esta forma son propias de las tradiciones gastronómicas aroeñas platos como la “gallina sudada rellena”, la polvorosa, los budines y panes de tradición inglesa para acompañar el té. Otros platos: asado negro, chanfaina y celse, además de una variada dulcería.

–Los valles altos y Nirgua: lugar de origen de la famosa “falda nirgüeña” elaborada con la panza de novilla en una rica salsa con cebolla, tomate y ajo, y las hallacas de quinchoncho.

–El valle central, representado en los Bollos pelones sanfelipeños y en los famosos “pavitos” rellenos de mermelada de plátano maduro.

### **Algunos platos emblemáticos**

Sacuso de cataco o de bagre rayado (pescado de río envuelto en hoja de plátano), falda nirgüeña (preparada con panza hervida), hallacas de quinchoncho, hallacas de guiso y hallacas de Angú (preparada con harina de plátano y envuelta en hoja de casupo), mute (con cabeza y mondongo de chivo), sopas de pescado (con bagre o cuinque), de caraotas negras o de quinchonchos tiernos, de arroz con salón de chivo, de hojas de ocumo, de tapiramo o guaracara con auyama, mazamorra de maíz, mazamorra agria (con jojoto y especias), de funche (harina de plátano), cochino frito, pescado salado sancochado (bagre rayado, bonito, cusio), salón de chivo salado, bollos pelones sanfelipeños (rellenos con guiso de cochino) y bollos pelones con auyama, espaguetis con caraotas y espaguetis con salsa de sardinas, cachapas de jojoto, de maduro, hallaquitas de cambur, el chuchuruchú (con plátano maduro en ruedas), el bolón de plátano hecha con plátano verde sancochado o asado. Tortas de auyama, de cambur con coco, de plátano maduro. Arepita dulce con coco, bollo dulce, cocada o besito de coco, turrón de maíz cariacó (popular en Nirgua), la conserva de coco (colocada sobre una hoja de naranjo), majarete de maíz, manjares de fruta (piña, naranja o parchita), semillas de auyama tostadas, pavito o cagalera (con harina y pulpa de plátano maduro cocido), consuelo de viuda (melcocha alargada), buñuelos de yuca, melindre, aliado, conserva de martinica, panes: pan dulce mojicón, pan de maíz, pan de guayaba, el cortao (con harina y papelón), golfeados de Cucurito. Entre las bebidas alcohólicas y no alcohólicas tenemos el ponche, el alucemao (con caña blanca y alucema).

## Bibliografía

- ARELLANO, Antonio (Ed). *Relaciones geográficas de Venezuela*. Caracas, Venezuela. Academia Nacional de la Historia. Colección Biblioteca de la Academia, N° 70, 1964.
- CARTAY, Rafael. *Entre gustos y sabores. Costumbres gastronómicas de Venezuela*. Fundación Bigott, Caracas (2010).
- CASTILLO, Ocarina (compiladora). *Anotaciones sobre gastronomía*. Fundación Bigott, Caracas, 2014.
- ESTANGA, Nancy. *De la tierra al gusto. Recetario de comida afrovenezolense*. Ministerio del Poder Popular para la Cultura, Caracas, 2007.
- MOLINA, Juan Alonso. *Un bocado del mundo. Antología de textos sobre gastronomía*. GastroEncuentro Ediciones, julio de 2022.
- QUIROZ H., Octaviano. "Estado Yaracuy", en *GeoVenezuela*, capítulo 58, tomo 7, Fundación Empresas Polar, Caracas, 2009.
- SAAVEDRA R., Jesús. "Estado Lara", en *GeoVenezuela*, capítulo 48, tomo 6, Fundación Empresas Polar, Caracas, 2009.
- SÁNCHEZ BOTERO, Esther y Ocarina CASTILLO. *Colombia y Venezuela: historia, alimentación y saberes compartidos*. Fundación Bigott, Caracas, 2020.





## Quinta edición Región Lara-Yaracuy

El Concurso Cocina Creativa La Giralda recorrió los estados Lara y Yaracuy entre el 6 de octubre y el 10 de noviembre de 2022, con la mentoría de la profesora Ocarina Castillo D'Imperio, en su afán por divulgar y dar a conocer las despensas regionales, ese mundo lleno de sabores, colores y aromas de nuestra gastronomía. Participaron 91 cocineros.

El jurado presencial estuvo conformado por: Adriana Gibbs, Francisco Abenante e Ileana Matos.

En el jurado virtual: Humberto Arriéti, Juan Alonso Molina, Nelson Alfonso Suárez (Pocho).

# Bollitos pelones de chivo con ajicero de suero

## AUTOR:

Crisbelly Pérez

1<sup>er</sup> lugar

Modalidad presencial

## INGREDIENTES:

½ kg de carne molida de chivo  
1 cebolla blanca  
2 ajíes dulces cortados  
1 pimentón cortado  
1 cebollín cortado  
Ají rosita  
Ají picante amarillo  
Cebolla blanca  
Perejil rizado  
Aceite vegetal  
1 kg de harina de maíz precocida  
½ litro de caldo de vegetales  
Jugo de limón

Jugo de naranja  
Granos de dulce  
Aceite onotado  
Suero de leche  
Mantequilla  
Vino blanco  
3 cucharadas de salsa de ajo *La Giralda*  
3 cucharadas de salsa inglesa *La Giralda*  
250 gr de pasta de tomate *La Giralda*  
2 hojas de laurel  
Pimenta  
Sal

## PREPARACIÓN:

Marinar la carne de chivo en los jugos de naranja y limón por 15 minutos.

Cortar la cebolla, los ajíes, el pimentón en *brunoise*, y el cebollín en *chifonade*. Freírlos en una sartén con aceite onotado hasta que estén bien cocidos.

Lavar la carne de chivo en un colador con abundante agua. Agregarla al sartén con los aliños y sellarla. Añadir la salsa inglesa y la de ajo.

Incorporar un chorrito de vino blanco, la pasta de tomate, las hojas de laurel, la sal y la pimienta al gusto. Dejar hervir hasta que reduzca la salsa.

Amasar la harina con el caldo de vegetales hasta que tenga la textura deseada.

Agregar el aceite onotado para darle color y los granos de maíz dulce, cortados.

Cortar la masa en porciones, darle forma de bolas, abrir un orificio y rellenarlos con el guiso. Repetir este procedimiento hasta que se acabe la masa.

Calentar agua en una olla con un poco de sal, cuando empiece a hervir, introducir los bollitos y dejarlos cocinar por 15 minutos.

Para preparar el ajicero, cortar en *brunoise* los ajíes, la cebolla y el perejil. Sofreírlos en mantequilla a fuego lento. Agregar el suero de leche y cocinar hasta llegar a un hervor suave. Rectificar sal y pimienta.

Al momento del emplatado verter el suero sobre los bollos pelones.



# Yurubí flambeado con cocuy

## AUTOR:

Dimar Fernández

2<sup>do</sup> lugar

Modalidad presencial

## INGREDIENTES:

### Para el merengue:

300 gr de claras de huevo  
620 gr de azúcar  
2 cucharadas de papelón clarificado  
Ralladura de naranja  
250 gr de coco rallado  
Unas gotitas de vinagre *La Giralda*

### Para el melao de papelón:

1 panela pequeña de papelón  
¼ de taza de agua  
3 clavitos  
1 estrellita *de canela*  
Salsa BBQ *La Giralda*  
100 gr de queso rallado  
Vino marsala

### Para el *mug cake keto* de cambur:

2 cambures  
3 cucharadas de edulcorante  
8 cucharadas de avena en polvo  
4 cucharadas de avena en hojuelas  
1 cucharada de esencia de vainilla  
6 gotas de salsa de soya *La Giralda*  
¼ de cucharadita de bicarbonato  
¼ de cucharadita de polvo de hornear  
½ cucharada de vinagre *La Giralda*

### Para la conserva suave de coco, fresa y cambur:

Colorante rojo  
2 cucharaditas de miel  
3 cucharadas de papelón  
10 fresas  
100 gr de coco rallado  
1 cambur  
Cocuy para flambear

## PREPARACIÓN:

Mezclar las claras de huevo y el azúcar con los utensilios previamente pasados por vinagre.

Llevar a baño de María hasta que se derritan los granos de azúcar. Agregar el papelón clarificado y batir a velocidad media, una vez tibia la mezcla aumentarla y agregar las gotas de vinagre.

Decorar con la ralladura de naranja y la de coco.

Hornear a 90°C por 60 minutos.

Derretir la panela de papelón en agua con la canela y los clavitos.

Agregar la BBQ, el queso rallado y por último el vino.

Para preparar el *mug cake keto*, triturar el cambur y mezclar con la avena en polvo y en hojuelas, el bicarbonato, el polvo de hornear y el edulcorante. Integrar y añadir la cucharada de esencia de vainilla, 6 gotas de salsa de soya y media cucharada de vinagre.

Hornear en microondas 1,30 minutos y, luego, 1,25 minutos más.

Elaborar la conserva suave de cambur, coco y fresas, versión keto. Cocinar los ingredientes a fuego lento hasta obtener la consistencia deseada.

Flambear con cocuy.



# Polvorosas de cabrito a la caroreña

## AUTOR:

Yomijara Jaramillo de Moreno

3<sup>er</sup> lugar

Modalidad presencial

## INGREDIENTES:

½ kg de carne de cabrito  
 1 cabeza mediana de ajo  
 2 ramas de romero fresco  
 3 ramas de cilantro fresco  
 2 hojas de laurel  
 1 cucharada de tomillo seco  
 1 cucharadita de nuez moscada  
 100 gr de mantequilla fría  
 3 cucharadas de salsa inglesa *La Giralda*  
 2 cucharadas de aceite de oliva *La Giralda*  
 1 cucharada de adobo *La Giralda*  
 ½ taza de jugo de naranja  
 1 taza de vino tinto dulce

### Bechamel de cabra:

400 ml de leche  
 1 cebolla blanca mediana  
 60 gr de harina de trigo  
 1 cucharadita de vinagre de manzana o 2 de vino blanco  
 1 pizca de nuez moscada  
 2 cucharadas de mantequilla  
 2 tazas de leche líquida  
 150 gr de queso de cabra (rulo)  
 Pimienta  
 Sal

### Caraotas negras:

300 gr de caraotas negras  
 1 litro de agua  
 ¼ de cebolla blanca  
 4 ajíes dulces  
 1 pizca de comino en polvo  
 ¼ de pimentón rojo  
 1 hoja de laurel  
 1 cucharada de papelón rallado  
 1 cubito de pollo  
 100 gr de chicharrón  
 2 cucharadas de ajo *La Giralda*  
 Pimienta negra molida al gusto

### Para la tartaleta:

300 gr de harina de trigo  
 200 gr de mantequilla o margarina  
 ¼ de taza de azúcar  
 1 cucharada de sal  
 4 yemas de huevo  
 1 cucharada de polvo de hornear

### Para el picante:

300 gr de papelón  
 1 taza de agua  
 2 cucharadas de hojuelas de pimentón picante  
 1 taza de salsa de soya *La Giralda*

### Para la pata de grillo:

200 gr de falda de res  
 ½ litro de agua  
 1 cebolla blanca  
 ¼ de pimentón verde  
 3 ajíes dulces  
 2 cucharadas de ajo *La Giralda*  
 2 cucharadas de salsa inglesa *La Giralda*  
 1 cucharada de salsa de tomate *La Giralda*  
 1 tomate perita  
 6 cucharadas de aceite  
 Pimienta  
 Comino  
 Sal

**PREPARACIÓN:**

Marinar el cabrito, por al menos 30 minutos, en una mezcla de jugo de naranja, hojas de laurel, una rama de romero, cilantro, diente de ajo, adobo, aceite de oliva, nuez moscada rallada, tomillo y pimienta al gusto.

Retirar el cabrito y sellarlo en caldero con aceite a fuego fuerte. Agregar el jugo de la marinada, tapar y cocinar a fuego medio/bajo por 30 minutos o hasta ablandar.

Llevar a fuego fuerte, en una sartén, el jugo resultante de la cocción del cabrito junto con el vino dulce y la salsa de tomate. Dejar reducir, agregar la mantequilla fría troceada y mover constantemente, hasta que la salsa espese y tome un tono brillante.

Rectificar la sal y reservar.

Para hacer la bechamel. Picar la cebolla en daditos y pocharla en una olla mediana, con la mantequilla y la sal, a fuego mínimo, hasta que dore. Añadir el vinagre y remover hasta que se evapore. Retirar del fuego.

Añadir poco a poco la harina en la olla, fuera del fuego. Remover lentamente la harina hasta integrar con movimientos envolventes. Cocinar a fuego bajo y tostar sin dejar que se queme, por unos minutos.

Incorporar la leche caliente y remover hasta que la harina se haya disuelto por completo. Agregar la corteza del queso de cabra en migajas a la olla. Remover constantemente para que se derrita con facilidad.

Añadir la nuez moscada, mover hasta que la crema espese. Retirar del fuego y cubrir con envoplast. Dejar enfriar. Reservar.

Escoger y lavar las caraotas negras.

Elaborar un sofrito con todos los ingredientes, excepto el papelón y el cubito de pollo.

Verter en una olla el agua, las caraotas, el papelón, el cubito de pollo y el sofrito.

Cocinar a fuego medio/bajo por 30 minutos aproximadamente o hasta que ablanden.

Colar y reservar el caldo.

Procesar e ir agregando poco a poco el caldo hasta lograr una crema untable. Reservar.

Mezclar en un bol la mantequilla, la sal y el azúcar. Batir con paleta o máquina hasta cremar. Debe quedar blanca.

Agregar las yemas poco a poco y batir hasta obtener una mezcla homogénea.

Mezclar el polvo de hornear y la harina. Cernir. Añadir a la mezcla, en forma circular y envolvente hasta formar un arenado.

Vaciar el arenado sobre el mesón y amasar con la punta de los dedos para que no queden restos de harina sin unir a la mantequilla. Formar una bola con las manos y llevar a la nevera por 1 hora, envuelta en papel film.

Una vez fría la masa estirla con rodillo entre dos láminas de papel film, plástico o silpat, más o menos de 5 milímetros de espesor. Cortar y darle forma a la tartaleta. Enfriar.

Retirar la tartaleta de la nevera, cubirla con papel encerado y colocar sobre éste granos que le den peso, para que conserve la forma. Colocar encima una bandeja plana o un silpat.

Hornear a 350°C por 15 minutos o hasta que doren los bordes. Sacar y dejar enfriar. Reservar.

Extender la mitad de la masa sobre un *pirex*, rellenar con la crema de caraoatas, el cabrito y la bechamel. Tapar con la otra mitad de la masa estirada.

Hornear a 350°C por media hora o hasta dorar. Retirar y dejar enfriar.

Preparar un picante. Sirve con reducción de salsa picante. Para su preparación, mezclar los ingredientes en una olla, cocinar a fuego bajo hasta que nape.

En una olla con medio litro de agua, agregar la carne para la pata de grillo, la media cebolla picada en trozos medianos, el pimentón, la sal, una cucharada de ajo y la pimienta. Llevar a fuego mediano y cocinar hasta que la carne ablande.

Dejar enfriar la carne sobre una tabla, mechar muy finamente, en hilos.

Cortar finamente el ají dulce, la cebolla restante, el ajo y el tomate sin piel ni semillas.

Calentar 2 cucharadas de aceite en un caldero. Añadir la cebolla, el ajo, el tomate y la salsa de tomate, la carne mechada, la sal y el comino. Cocinar a fuego medio/alto hasta que esté bien seco.

En otro caldero calentar el aceite restante y freír la carne hasta que tuesten los hilos.

Para el emplatado colocar sobre la porción de tartaleta, los hilos de pata de grillo. Servir con picante. Decorar con lechugas picadas, zanahorias en juliana fina, ají dulce, cilantro, quenelle de queso crema de cabra, las patas de grillo y el círculo de masa, sujeto con la rama de romero restante.



# Sacuso La Giralda

---

**AUTOR:**

Wilmer Rojas

1<sup>er</sup> lugar

Modalidad virtual

**INGREDIENTES:**

**Cusio:**

Plátano verde

Aceite para freír

1 cucharada de salsa de ajo *La Giralda*

Sal al gusto

**Mayonesa de ajo:**

5 dientes de ajo sin piel

3 hojas de cilantro de monte (deshidratado)

2 cucharadas de mayonesa *La Giralda*

Sal al gusto

**Sacuso:**

70 gr de filetes de merluza

½ cebolla

10 ajíes dulces

Mostaza ajo *La Giralda*

Vegetales encurtidos *La Giralda*

Hojas de cilantro de monte

Hojas de plátano

Hilo pabilo

2 pizcas de orégano

Sal al gusto

**PREPARACIÓN:**

Picar el plátano por la mitad. Retirar la concha. Cocinarlo en una olla con suficiente agua.

Cuando esté cocido, retirar las semillas. Triturar, convertirlo en masa y agregar la sal y la salsa de ajo. Darle la forma deseada al cusio.

Calentar aceite en un sartén hasta 170°C. Freír el cusio hasta que esté dorado.

En una taza agregar la mayonesa y 5 dientes de ajo triturados, con su jugo. Mezclar.

Deshidratar las hojas de cilantro, convertir las en polvo y agregar a la mayonesa de ajo.

Con la ayuda de una tabla y un cuchillo afilado cortar la media cebolla en juliana muy finas y los ajíes dulces, sin semillas.

Colocar 3 hojas de plátano, una sobre otra. Sobre ellas una cama de mostaza, ajo y el pescado.

Espolvorear orégano, colocar las cebollas, el ají dulce, el cilantro de monte y los vegetales encurtidos.

Envolver el sacuso como si fuera una hallaca. Llevarlo al horno precalentado a 180°C por 20 minutos.

Sacar del horno, retirar el hilo, abrir y servir.



# Chanfainazo

**AUTOR:**

Mariangelis Pérez Pérez

2<sup>do</sup> lugar

Modalidad virtual

**INGREDIENTES:**

800 gr de asadura de chivo  
1 taza de caldo o consomé de la asadura  
½ cubito de pollo  
2 ajos triturados  
Sal al gusto  
Salsa de tomate Kétchup  
*La Giralda*  
1 cebolla o cebollín  
Aceite vegetal para sofreír  
Cilantro para decorar

**Arroz con guisantes:**

Guisantes *La Giralda*  
500 gr de arroz  
1 cucharada de aceite  
Cebollín  
1 taza de agua  
Sal

**Caraotas fritas:**

500 gr de caraotas  
2 tazas de agua  
Sal  
Aceite  
2 ajos  
100 gr de cilantro  
100 gr de cebollín  
100 gr de pimentón  
3 ajíes dulces

**Arepitas fritas:**

300 gr de harina de maíz  
Una pizca de sal  
1 taza de agua tibia  
Aceite

**Tajadas:**

2 plátanos maduros  
Aceite  
Queso de cabra rallado y al gusto

**Ensalada de repollo:**

400 gr de repollo  
2 zanahorias pequeñas  
Sal al gusto  
2 cucharadas de mayonesa  
*La Giralda*

**PREPARACIÓN:**

Hervir la asadura en suficiente agua y sal hasta que ablande. Reservar una taza del consomé de asadura de chivo. Cortar en cuadros pequeños la asadura. Sofreír un poco. En otra sartén sofreír 2 ajos triturados en abundante aceite. Agregar la cebolla o cebollín, finamente picados. Dorar y agregar el consomé hasta que hierva, la mitad del cubito restante y la salsa de tomate kétchup.

Hervir hasta que espese, bajar el fuego y después de un rato, apagar. Dejar reposar. Servir decorado con cilantro.

Poner a calentar en un caldero una cucharada de aceite y un poco de cebollín. Agregar el arroz, la sal al gusto, 2 tazas de agua y finalmente los guisantes.

Seleccionar las caraotas y remojarlas en un bol por varias horas antes de su preparación. En una olla colocar el agua, dejar hervir y agregar las caraotas. Cuando estén blandas añadir sal, cilantro y perejil. Dejar hervir hasta que ablanden. Apagar.

Sofreír con suficiente aceite el cebollín, los ajos previamente triturados, el pimentón y los ajíes dulces. Triturar un poco las caraotas hasta que la mezcla espese.

Mezclar los ingredientes en un bol. Formar las arepas –la mezcla da para 8 unidades–, aplastarlas y hacer un hoyo en el centro. Freír.

Cortar en lonjas redondas o alargadas y sofreír hasta dorar. Servir con queso rallado de cabra al gusto.

Rallar las zanahorias y el repollo previamente lavado con vinagre. Agregar la sal y finalmente las dos cucharadas de mayonesa.



# Salteado de tuna real

---

**AUTOR:**

Laura Díaz

3<sup>er</sup> lugar

Modalidad virtual

**INGREDIENTES:**

3 hojas de tuna real

4 ajíes rosita

1 ají llanero

1 cebolla pequeña

Cebollín

Vinagre orgánico de piña

Aceite de palma o girasol

Puré de tomate *La Giralda*

¼ de cucharadita de comino

1 ramita de oreganito cimarrón

1 hoja de culantro de monte

Pimienta y sal al gusto

**PREPARACIÓN:**

Cosechar las tunas en período de inflorescencia, llevarlas al budare caliente y rostizar sus micropúas.

Retirar la piel verde y cortar la pulpa en cubos. Remojar 3 veces hasta desflemar el cristal. Escurrir. Reservar.

En una sartén añadir aceite y llevar a sofreír los aliños previamente cortados.

Primero la cebolla, luego el cebollín, los ajíes y las especias. Acitronar y añadir la tuna.

Integrar bien, agregar el puré de tomate, el agua, el vinagre, la sal y la pimienta al gusto.

Cocinar hasta que reduzca el salteado.

Servir con casabe, arepas piladas o rellenar bollos, hallaquitas o empanadas con la preparación.





# Región central

## Caracas, Aragua, Miranda y Carabobo

Allá va la dulcera con su azafate amontona'ó,  
lo lleva pa' Carmelitas pa' las niñas del externa'ó,  
con su rollete a cuestias y en una ceña van los centavos  
corre que son las cuatro y se pone el dulce acaramela'ó.

La conserva e' coco la lleva,  
melcocha blandita la lleva y coquitos y besitos,  
gelatina colora's y los merenguitos los lleva y las polvorosas las lleva  
bocadillos de membrillo y la torta azucara'.

Allá va Ceferina con el mosquero arremolinea'ó  
antes que llegue al Conde  
ya los muchachos la habrán roba'ó.

CONY MÉNDEZ. CHUCHO Y CEFERINA. MERENGUE.

La sexta edición del *Concurso Cocina Creativa La Giralda* está dedicada a la región central del país, integrada por Caracas y los estados Aragua, Carabobo y Miranda, zona de múltiples contrastes, de diversidad ecológica y cultural y marcada por el impacto que ha conllevado históricamente el ejercicio de la capitalidad por parte de la ciudad de Caracas. A pesar de no contar con un gran tamaño, exhibe la más alta densidad poblacional del país y cuenta con ciudades muy importantes como Valencia y Maracay. Enclavada entre serranías y valles en la franja centro-norte-costera y regada por importantes ríos que, gracias a sus sedimentos, proveen a gran parte del territorio de favorables condiciones edafológicas y gran fertilidad.

### **Caracas y su área de influencia histórica**

Históricamente la región estaba habitada por pobladores de origen caribe procedentes de un centro jerárquico establecido en la cuenca del Lago de Valencia, donde absorbieron a los habitantes arawacos originales. Para el momento de la llegada de los europeos, en la región histórica de Caracas habitaban siete grupos socioculturales, que sumaban alrededor de 25.000 habitantes. En el valle del río Guaire estaban los Toromaimas, llamados luego Caracas; hacia el este en la región de Petare habitaban los Mariches, que se extendían hasta el río Tuy. Cerca se encontraban los Paracotos, Cheregotos, Tomusas, Quiriquires, Mayas, Teques y Meregotos que vivían en las laderas del río Tuy; los indios Guarenas estaban asentados en una zona de mucha hierba llamada Guarena. Todas estas parcialidades eran Caribes o Caribanos, a pesar de la vigencia de ciertos términos de filiación lingüística arawaca (Troconis, 1992, p. 30).

Buena parte del territorio que conforma esta región, formó parte de la Provincia de Venezuela creada en 1528 y después de la Capitanía General de

Venezuela integrada en 1777. Fue la sede en la que se establecieron inicialmente las autoridades políticas y eclesiásticas, lo cual se reforzó con la creación de la Real Audiencia de Caracas (1786) y con la elevación de la Diócesis a Arzobispado en 1803. Resulta un importante dato señalar cómo el Ayuntamiento siempre estuvo controlado por los fundadores de la ciudad y sus descendientes. Como ha sido señalado por Carrera Damas, "...la historia colonial de Caracas se caracteriza por ser la de una ciudad que, fundada después de otros importantes centros del país, marcha desde un principio hacia la capitalidad" (Carrera, 1967, tomo I, p. 33).

La fundación de Caracas fue tardía, constituyendo un episodio más de la conquista del Centro que ya contaba con algunas fundaciones en el territorio situado entre la costa y el llano, como El Tocuyo, San Felipe, Barquisimeto y Valencia (1555). En el protagonismo de la ciudad cuenta su posición geográfica, con desarrollo hacia el norte y el cerro del Ávila que la separa de la costa y la protege, así como la existencia del río que la recorre en dirección oeste-este rodeado de verdes valles en sus laterales.

La ciudad de Caracas y sus adyacencias constituía un importante sistema que integraba:

- el litoral, que incluía el puerto de La Guaira y la zona de fuertes, baluartes y polvorín;
- el cinturón costero y defensivo integrado por los pueblos y haciendas de cacao, caña y café, establecidos en el litoral central, desde Chuspa hasta Chirimena;
- el poblamiento microrregional de los pueblos y suburbios hortícolas de El Valle, La Vega, Antímano y Macarao donde crecía la caña de azúcar, cacao y café y árboles frutales de zona templada como duraznos, manzanas y membrillos;
- las tierras altas dedicadas a la horticultura y posteriormente a la producción de café en Los Teques, San Antonio, San Diego y San Pedro;
- la zona de Chacao, donde se producía caña y después café, así como Petare, Guarenas y Guatire.

En lo que respecta específicamente a la ciudad de Caracas, su crecimiento demográfico sostenido se inició en el siglo XVIII, dado el asiento en la ciudad de muchos propietarios de haciendas y otras unidades productivas ubicadas en los valles adyacentes. Según el obispo Martí, para 1772, Santiago de León de Caracas tenía 18.669 habitantes, entre los cuales se contaban blancos peninsulares, criollos, esclavos, negros libertos, pardos, indígenas y blancos pobres, y para 1810 era la ciudad más poblada del territorio con aproximadamente 50.000 habitantes. La capitalidad y el rol de centro urbano de Caracas ejercieron un papel claramente conformante en la región, en la cual se concentró y condensó parte importante de la inmigración, la oferta de productos importados, la existencia de mercados que se nutrían de bienes procedentes de diferentes lugares del país, las más importantes redes comerciales, todo ello combinado con la definición de patrones socio-culturales de relacionamiento y códigos de distinción social.

Las interacciones entre los diferentes poblados, comunidades y unidades productivas que integran la región central, son de larga data. La prosperidad de

la zona se fundamentó en la sucesión de diversas actividades agropecuarias, como la cría de ganado y exportación de cueros, la producción y exportación de cacao, tabaco, añil, algodón y posteriormente café, además de la expansión del cultivo de la caña de azúcar para el mercado local. Todo ello permitió el posicionamiento de los puertos de La Guaira y Puerto Cabello, que además de ser punto de recepción de las mercaderías procedentes de la metrópoli, servían, el primero al Valle de Caracas, Barlovento y los valles del Tuy, y el segundo, a las haciendas cacaoteras ubicadas en Ocumare de la Costa, Choroní y Chuao.

En dirección hacia el sur, dos zonas tuvieron importante figuración, los valles del Tuy y los valles de Aragua. Los valles del Tuy hasta fines del siglo XVI, a pesar de contar con poco poblamiento español, experimentaron las incursiones caraqueñas en busca de tierras para la cría de ganado. Así el Tuy se fue poblando con haciendas cañeras, cacaoteras, y a partir del siglo XVIII cafetaleras; en sintonía con ello fueron apareciendo pequeños pueblos en antiguos asentamientos indígenas: Santa Lucía en 1621; Ocumare, que se convirtió en el más poblado (1689); Tácata y Cúa en 1690; Charallave en la segunda mitad del siglo XVII; a comienzos del XVIII San Francisco de Yare, y a mediados, Santa Teresa (Rodríguez, 2007, tomo I, p. 231). Por su parte, los alrededores de Valencia y los valles de Aragua se consolidaron como zona de producción agrícola, *"...donde, por una parte, el poblamiento hispánico alcanzaría las cifras más altas en el territorio venezolano antes de la independencia, con un total aproximado de 90.000 habitantes para 1810" (Ibídem, p. 225) "...Se trató de una ocupación armónica del espacio formada por paisajes urbanos de pueblos, villas y ciudades y espacios rurales, donde se definió un auténtico corredor urbano de ciudades como Valencia, Maracay (1593), Turmero, La Victoria, San Mateo, antiguas encomiendas elevadas a pueblos de doctrina en 1620, pequeñas y prósperas ciudades para fines del período hispánico" (Idem, p. 226).*

En la zona costera de Barlovento se manifestó la influencia caraqueña desde fines del siglo XVII, pero la existencia de la selva virgen que la rodeaba, fue un obstáculo al poblamiento, que se fue estableciendo lentamente, con gran preeminencia de la población y cultura de origen afro, ya que las barreras geográficas ahuyentaron la llegada de criollos y peninsulares. Poco a poco fueron surgiendo pequeños pueblos, algunos de los cuales tuvieron origen en las viejas haciendas, como El Guapo (1747), Caucagua, que fue un asentamiento indígena inestable entre 1696-1727, Curiepe (1721); Panaquire (1737) y Río Chico (1790). Higuero era una aldea indígena desde 1515, que en el siglo XVIII se convirtió en puerto exportador de cacao, compartido con Carenero, fundado en 1790.

Dada la variedad de los factores geográficos, ecológicos, poblacionales y socioculturales involucrados en la región, es posible diferenciar en atención a los repertorios y prácticas sociales y culinarias, algunas microrregiones: Caracas; la zona de la costa, los llanos y la Colonia Tovar en Aragua; en Carabobo, la costa y los valles altos; y en Miranda, Barlovento, los valles del Tuy, las tierras altas, el eje Caucagua-Guatire y los municipios integrantes de la zona metropolitana.

## La despensa histórica

### Caracas

El valle de Caracas cuenta con muy diferentes pisos altitudinales y por ende una gran variabilidad de flora, entre las cuales se encontraba una selva verdadera rica en maíz, batata, guanábano o catuche, aguacate o curagua, uvero de playa, onoto, jobo y guayabo; una selva de transición que ofrecía mamey, guamo y mamón; una selva nublada, con árboles como el nogal, almendro, cedro, ceiba y frutos comestibles como anón y palma corozo; y la zona de sabanas en las que se producían especies vegetales como: frijol, caraota, mapuey, ocumo, yuca, auyama, maní. De las aguas del Guaire se sacaban las especies "guairencis": como el corroncho (*Chaetostoma guairencis*), sardinita Gupi (*Poecilia reticulata*), anguila (*Symbrandus marmoratus*), bagre (*Rhamdia guairencis*) y disfrutaban de una extensa variedad de aves, mamíferos, roedores, puerco espín, picures, marsupiales, cachicamos y armadillos, venados, báquiros, danta, perros de agua.

En la descripción que en el último tercio del siglo XIX hace Joseph Luis De Cisneros, natural de la provincia de Caracas y funcionario de la Compañía Guipuzcoana, menciona que en los valles enmarcados entre las dos cordilleras habían tierras frondosas en las cuales se asentaban arboledas de cacao y muchas haciendas de caña, "*...se siembra también y se coge en abundancia el tabaco del que se hace grandes sementeras, y se labra de diverso modo*", hermosas sementeras de maíz y de yuca.

*Las infinitas raíces que en todo el año produce este terreno de ñames, mapueyes, ocumos, lairenes, batatas, apios, papas, y frutas, como son plátanos, dominicos, cambures, aguacates, piñas, chirimoyas, guayabas, papayas, mameyes, nísperos, membrillos, manzanas, higos, uvas, cocos, hicacos, zapotes, anones y otras muchas; aunque agrestes, son de gran utilidad para las familias que las cultivan; se da el café de muy excelente calidad; y también hay en estos valles algunas haciendas de cacao, y en especial en el que llaman Tuy de Ocumare, que tendrá más de sesenta leguas, en cuyo ámbito no se encuentra otra planta que las arboledas de cacao (Cisneros, 1764/2001, p. 4).*

La Caracas descrita por Cisneros contaba a la sazón con 26.340 habitantes. En la oferta alimentaria de la ciudad es necesario destacar el papel que jugaron los productos importados, no solo aquellos que llegaban a través del comercio regulado y de las instituciones y rutas establecidas, sino también los que ingresaban por la vía del contrabando, entronizado en diferentes puertos de nuestro vasto litoral. Cisneros da fe de este dinámico intercambio comercial en el último tercio del siglo XVIII, señalando que la Compañía traía, "jamones, chorizos, bacalao, salmón, arenques, mantequilla, quesos de Flandes, vinos, aceite y todo género de especiería" (Cisneros, 1764/2001, p. 21). A cambio del cacao que

exportaba al nuevo reino de México recibía cobre, olosa, harina y frutos de ese país; de las Canarias llegaba a cambio de cacao, vinos, malvasías, vidueños y algunos licores, fruta seca, tafetanes, medias y todo género de seda. También la capital practicaba el comercio con las islas de Barlovento: La Habana, Santo Domingo, Puerto Rico, Margarita; con la provincia de Maracaibo, y con algunas ciudades pertenecientes a Santa Fe de Bogotá, como Maracaibo y San Cristóbal, sin contar con el comercio clandestino o contrabando.

Cisneros menciona los alimentos que le proporciona la región central:

*De los valles de Aragua traen los indios a cuestras innumerables porciones de aves y ganado menudo; azúcar blanca y morena abunda en exceso, de los muchos ingenios y trapiches que tienen los valles del Tuy arriba, Guati-re y Guarenas. Todo el año se encuentra abundancia de fruta del país; y también higos, uvas, manzanas, membrillos y fresas, que se dan muy delicadas. Y aunque el consumo diario de pan es de maíz y casabe, que produce el mismo terreno, también se coge en el valle de Cagua riquísima harina, de la que se hace muy buen pan (...) y también, para lo ordinario, se suple con los cerdos adobados, buenas longanizas, y mucho pescado salado, que nos traen de las islas de Barlovento, y de las costas del mar de esta Provincia, y mucho de los ríos (Cisneros, 1764/2001, p. 21).*

Como ha sido señalado, la condición de Caracas, sede de la capitalidad y de la zona central, asiento del patrón urbano concentrado y, por ende, centro de atracción y desarrollo de procesos industriales y comerciales, la convirtieron en una región fuertemente expuesta a los intercambios culinarios, las importaciones de gustos y nuevas tradiciones, modas gastronómicas e innovaciones científico-tecnológicas en el área alimentaria. En particular, es la sede de la mayor parte de los grandes restaurantes, las más importantes cadenas comerciales, los eventos gastronómicos internacionales, en fin, una ciudad en la que comer fuera de casa, probar nuevos platos y disfrutar de fusiones de sabores, no solo es un signo de cosmopolitismo y distinción sino un rasgo cultural, que, independientemente de los diferentes poderes adquisitivos, transversaliza a buena parte de la población que no ha llegado con la misma variedad ni intensidad a otras ciudades cercanas. La zona central ha sido también sede de numerosas industrias alimentarias de origen nacional que a lo largo del siglo XX y las primeras décadas del XXI han desfilado cotidianamente por nuestras mesas.

Resulta difícil elaborar una lista de platos vernáculos de Caracas; sin embargo, existen algunos asociados estrechamente a la memoria de la ciudad. Uno de ellos es la "hallaca": más allá de las leyendas que existen sobre su origen, Lovera señala que en 1806 ya se utilizaba esa designación para los pasteles de maíz (Lovera, 2007, p. 497). También se señala el "pabellón", plato compuesto que incluye caraotas, carne de res mechada, arroz blanco y tajadas de plátano fritas como barandas y puede estar adornado con queso blanco rallado. A pesar de que todos sus componentes son habituales en el régimen

alimentario criollo desde la colonia hasta acá, la composición conjunta y el término "pabellón" no se encuentra en las fuentes periódicas, menús o documentos hasta comenzado el siglo XX. Otros platos asociados al yantar caraqueño son la "polvorosa de pollo", el "asado negro", la "olleta de gallo", la "galantina de gallina" y el "bienmesabe".

De las numerosas panaderías establecidas en la ciudad, proceden tres alimentos icónicos caraqueños: el "pan de jamón", el "cachito de jamón" y el "golfeado". El primero data de la primera década del siglo XX y se elaboró inicialmente en la panadería Montauban; el segundo, aun cuando no se conoce su historia específica, se originó a principios de este siglo en las panaderías caraqueñas –muy probablemente regentadas por portugueses– y se convirtió en el desayuno emblemático acompañado de un jugo de naranja, café o malta. El tercero –golfeado, golfiado, golfiao– golosina de queso y papelón, según investigaciones recientes, se debe a los hermanos Duarte, quienes lo hacían a principios de siglo en la panadería Central, cerca de la redoma de Petare, utilizando harina, miel, queso y anís. Los tres constituyen una deliciosa contribución de la gastronomía caraqueña a la modernidad.

En la gastronomía urbana actual contamos con algunos componentes que han adquirido en nuestro suelo un perfil y presentación particular, pudiéndose afirmar sin duda alguna que se han "caraqueñizado", como el caso de los "perros calientes con todo" que se ofrecen cotidianamente en las esquinas de la ciudad con su variedad de salsas y acompañamientos y constituyen parte del lenguaje gastronómico de hoy. En materia de bebidas, antes se disfrutaba de "chichas y caratos", en especial la chicha de arroz, que aún se ofrece sola o ligada con ajonjolí –y recientemente con un toque de canela y leche condensada–, en lugares emblemáticos de la ciudad, contando incluso con su propia franquicia comercial. De Petare es famoso el "carato de acupe" (elaborado con maíz cariaco y aliñado con clavos de especias). En las décadas más recientes la preferencia de los ciudadanos se inclina por los batidos de frutas tropicales, espesos, coloridos y bien fríos, y continúa siendo un consentido el guarapo de papelón con limón. Entre los licores de factura nacional pertenece al patrimonio gastronómico caraqueño el "Ponche Crema" de Eliodoro González P., acompañante infaltable en celebraciones caseras y navideñas.

### **Aragua**

Emplazado entre la cordillera de la costa y los llanos centrales, posee una gran diversidad de paisajes: montañas medias y bajas, valles y planicies en la depresión del Lago de Valencia, llanos y valles bajos. Los suelos más aptos para la agricultura se encuentran emplazados en los valles y en la parte central en la depresión del Lago de Valencia (Sáez, 2008, tomo V, p. 444). Desde el punto de vista gastronómico es posible diferenciar la costa, las zonas del sur y la Colonia Tovar. Entre los productos emblemáticos del Estado se encuentran el cacao, la caña, distintas hortalizas, maíz, frutas (especialmente coco, mango, fresa y cítricos).

En la costa se advierte la cría de camarones y cangrejos y una importante producción pesquera en las poblaciones de Ocumare de la Costa, Choroní y Chuao, las cuales por cierto son espléndidas zonas cacaoteras y ricas en frutas. En la Colonia Tovar, emplazamiento fundado por Agustín Codazzi en 1843 con inmigrantes alemanes, se ha desarrollado una interesante experiencia sociocultural, que entre sus fortalezas ofrece una variada producción agrícola (especialmente productos de clima templado como duraznos, fresas, moras, ruibarbo y hortalizas como remolachas, coliflor, zanahoria, repollo, acelga, brócoli, lechuga, cebollín y papas) y una gastronomía de raíz alemana, con platos como los 25 tipos de salchichas y 30 diferentes fiambres, rodilla de cochino, repollo encurtido, pan coloniero, integral y otros tipos, galletas y *brezelt*, pastelería alemana (strudel de manzana, tortas de ruibarbo, torta Selva Negra, entre otras) y las deliciosas cervezas artesanales.

En los municipios del sur, colindantes con los llanos centrales, predominan los matorrales, sabanas y ríos, los productos de las distintas ganaderías ovino, vacuno y porcino, así como las preparaciones como la "chicharronada", la "carne en vara" y los "pescados de río". De la gastronomía aragüeña son muy populares la "auyama rellena con cochino", el "pandehorno", las "albóndigas victorianas", el pescado "embasurado" envuelto en hojas de plátano, así como la dulcería tradicional de San Casimiro y de Palo Negro.

### **Carabobo**

Ubicado entre el sistema de la costa y las depresiones intermontanas. Cuenta con una variedad de paisajes naturales y vegetales. No obstante ser el principal centro industrial del país (industrias básicas, estratégicas y petroquímicas), exhibe, además de los códigos alimentarios y globalizados propios de la modernidad presentes en la ciudad de Valencia, un conjunto de regímenes alimentarios, que dan cuenta de los diferentes paisajes, tradiciones y patrimonio que subsisten en el Estado. Es posible diferenciar dos microrregiones: los valles altos y la zona de la costa.

En los valles altos (Chirgua, Bejuma, Aguirre, Canoabo, Montalbán y Miranda) se encuentra frescura, verdor, producción de cacao, papas, café y cítricos, en especial naranja, así como jugos concentrados de frutas, legumbres, hortalizas, mermeladas y frutas en almíbar. Son preparaciones propias de esta zona, el "potaje de vegetales con ovejo" de Canoabo, la "polenta", el "majarete de naranja" y el "dulce de naranja" de Montalbán, el "lomo de cerdo" de Miranda, las "cachapas" de los valles altos y en Bejuma es muy apreciada la "dulcería criolla": majarete, conservas de coco y papitas dulces y el caratillo de arroz.

En el repertorio culinario de la costa carabobeña se encuentran el "funche", las "empanadas", el "mero" y la "pasa-rabia" de Borburata, los pescados de Patanemo, la "sopa de Quimbombó" (Calalú), las "tentalarías" de maní, las "empanadas de toyo" (cazón) de Puerto Cabello. Otras delicias carabobeñas muy populares son las "panelitas, casabito, pandehorno, turrón a base de maíz carriaco"

de San Joaquín, el "quesito valenciano", los "tequeños de jojotos" de Naguanagua y el "pandehorno" y los "quesos de mano" de Belén.

### **Miranda**

Constituye un área estrechamente relacionada a Caracas desde la ocupación del valle del Guaire. Miranda conforma un espacio de alta diversidad física, social, económica y cultural, variados paisajes naturales, con accesos directos al mar Caribe y comunicación por vía terrestre. Exhibe diferencia de altitudes, lo que genera diversos ecosistemas que dan cabida a una gran variedad de especies animales y vegetales, adaptadas a los diferentes nichos ecológicos. En su territorio subsisten importantes explotaciones agrícola-vegetales y posee suelos con capacidad agrológica, siendo de excelente calidad los valles de los ríos Maitana, Guare y Tuy.

En Miranda existen unidades de producción tradicional de cacao, ñame, ocumo, naranja, mandarina, yuca, cambur, plátano y hortalizas. Así como ganadería de porcino, vacuno y aves, incluso ganadería intensiva de doble propósito, semi-intensiva de leche, carne, ceba y cría. Posee especies pesqueras en la costa (macarella, jurel, bagres, róbalo, cazonas, moluscos, chipichipis, ostras, guacucos y caracoles) y en la zona estuarina de la Laguna de Tacarigua se disfruta de camarones, lisa y lebranche.

En este paisaje cultural y natural tan diverso es importante señalar que Barlovento y los valles del Tuy están asociados a una historia de poblamiento con mano de obra africana, no obstante lo cual los procesos históricos del siglo XVIII y sobre todo XIX marcaron diferentes cauces y ritmos a su evolución. En otras zonas, distintas inmigraciones de alemanes, canarios y portugueses marcaron las influencias y las fusiones gastronómicas y socioculturales. El repertorio gastronómico de Miranda es amplísimo; sin embargo, intentaremos referirnos a sus microrregiones más importantes: el Tuy medio, Barlovento, las tierras altas, la serranía del Litoral en el eje Guarenas-Guatire y los municipios del área metropolitana de Caracas.

–Barlovento (Caucagua, Mamporal, Aragüita, Panaquire, El Guapo, Cúpira, Higuero, San José de Barlovento, Río Chico y Tacarigua de la Laguna). Zona plébrica de verdes, musicalidad y ritmo. Tierra del cacao, pero también de la yuca, cambur, plátano, naranja, lechosa, cría de aves y de porcinos. En sus mesas se enseñorean el coco, plátano, papelón y maíz, prestando sus sabores para infinitas combinaciones. Entre los platos salados sobresale el tropezón de caraotas blancas guisadas con cerdo, acompañado con plátano, ñame o auyama. Según el maestro Sojo, de las manos negras salieron los "ahogos o ahogaos", que constituyen la base de guiso de la cocina venezolana que hoy llamamos sofrito; el "fufú" con plátano verde, coco, papelón y aliños, el "fruto de pan" que se come como acompañante y la guasacaca barloventeña.

Hacia la zona de la costa, se imponen el pescado y sus sancochos, así como los camarones y el "rompecolchón"; en Tacarigua de la Laguna no hay quién se

resista a un lebranche asado en varas de mangle, servido con una buena ración de tostones. Cúpira es el reino del casabe, en sus versiones tradicionales y modernas, con hierbas y mantequilla incorporadas y de la ancestral y exquisita naiboa, preparada con queso, anís y papelón. Pero la mayor variedad está en los dulces: uno de los más conocidos y de clara raigambre africana es la "cafunga", bollo de cambur y de coco, genuino de Barlovento; también la "cacona", hecha con maíz zarazo molido, sal y leche de maíz; el "berengue", con cambur titiaro maduro y coco; el "bañao", de plátano con papelón, canela y especias; la "alcasada", manjar de maíz dulce y coco, que en otros lugares se denomina "pelotas"; los bollos de cambur manzano con plátano verde, coco, papelón, canela y anís; el atol o mazamorra de maíz tierno; las "greñas" de Brión, especie de majarete con coco, harina de maíz y papelón; los dulces de Martinica, fruta típica de la zona; las panelas de cacao, que llevan azúcar, canela, pimienta guayabita y clavitos. De Chirimena son los deliciosos "bienmesabe" de coco, parchita o guayaba; los dulces de piña, coco y lechosa propios de Sotillo; la mazamorra de plátano de Curiepe con plátano verde, coco, papelón y anís dulce; el dulce de pomagas de Caucagua; la "cativia de Barlovento", que es harina de yuca con melado de papelón, clavos, anís dulce y canela, que se envuelve en hoja de cambur o casupo y se asa en budare o se hornea. Son reconocidas las mermeladas de Aramina, hechas con frutas de la zona: cayena, auyama, durazno, sábila y remolacha. En materia de bebidas, se encuentran el "capino"; el "quemao" de papelón con aguardiente blanco, anís dulce y alucema; licor de cacao; licor de arroz; el "pitraque", guarapo de papelón con harina de maíz y especias, que se ofrece por los lados de Brión.

—Los valles del Tuy (Cúa, Charallave, Santa Lucía, Santa Teresa, Yare y Ocumare). Al igual que en Barlovento, la presencia de lo africano marca de manera importante la gastronomía tuyera, que es generosa en cachapas de budare y de hoja, arepitas dulces y saladas, torreas, jalea de mango y muchos otros dulces, sobresaliendo en la base de ellos, un trío de ingredientes: maíz, papelón y cambur o plátano. Del Tuy son típicas las recetas con chicharrón, ya sea tostado, sequito, carnoso; para acompañar la arepa, hacer hallaquitas, caraotas con tropezón o confeccionar la famosa "chicharronada" guisada con cebolla, ajo, pimentón, ají dulce, sal y tomate. Algunos platos populares en los hogares de Cúa y Charallave son el hígado molido, las caraotas en caldo o refritas, el cochino frito y el sancocho de costilla. En Cúa es muy apreciado el consumo de carne en vara. El pabellón tuyero tiene la peculiaridad que sustituye la carne mechada por pollo en trozos, y a veces el arroz por pasta, y aún se consigue la sopa de mapuey con sardina. En Ocumare se prepara la "chanfaina ocumareña" (variante local del tere-tere) con hígado, lengua y riñones, cochino cortado en trocitos, tomates pelados y cebolla, a la cual se le añade pedacitos de plátano maduro, papelón y un vaso de vino y se acompaña con arepas, hallaquitas, arroz blanco y tajadas. Es famosa la guasacaca de Charallave: con aguacate, cebolla, pimentón verde y rojo, ají dulce verde, ajo, cilantro, vinagre, aceite, sal y pimienta

blanca y se licúa con vinagre y aceite; y la "pira", que lleva lechosa verde sancochada, tomate, cebolla, ají, pimentón, ajo y especias y queda como una crema para acompañar carnes y vegetales. Son una herencia africana las llamadas "pelotas" que se envuelven en hoja de plátano y se hacen, en lo básico, con maíz, canela, pimienta, clavos y papelón, aun cuando adquieren rasgos locales, como las famosas de la Magdalena, donde las cocinan con maíz y arroz, papelón y jengibre. En Yare se consigue pan de horno, y según Manuel Monasterios, se conserva una torta colonial, propia de las mesas de Barlovento, el Tuy y Caracas, que se hace con harina de maíz tostado, topochos con queso llanero, melao de papelón, ralladura de limón verde, canela, nuez moscada, leche, huevos y mantequilla. De grata memoria son los panes caseros de Santa Lucía y otro postre añejo, el llamado "chivato", propio de Santa Teresa, que se hace con ayuama, coco y azúcar.

También hay numerosas bebidas propias del Tuy como el "zamura cuéño"; la "tuyerita", que es una guarapita de frutas; el carato de maíz, que se hace con papelón, hoja de naranja, pimienta guayabita, clavos y vainilla.

—En las tierras altas de Los Teques, San Antonio, San Diego, Carrizal, Paracotos y Tácata se presenta una importante zona de agricultura periurbana, frutales, legumbres y hortalizas aún en manos de canarios y portugueses. De allí su influencia culinaria: los isleños nos enseñaron el gusto por el conejo y las carnes en adobo, los caldos, las papas arrugadas, los mojos verde y rojo picante, los chorizos y el gofio canario, que en nuestra tierra se ha criollizado sustituyendo el trigo por harina de maíz tostado, canela, papelón y clavos. La colonia lusitana ha compartido los mejores sabores del bacalao, el conejo y el cordero, acompañado de papas y batatas. Pero sin lugar a dudas, la más importante herencia ha sido la variedad de panes, entre los cuales sobresalen el bolo de caco con mantequilla de ajo y perejil, el bolo-rey y la torta navideña de miel.

No es posible hablar de Los Teques, sin hacer referencia a su condición, popularmente reconocida, de origen de nuestro más apreciado pasapalo: los tequeños, esos palitos de queso enrollados en masa de trigo, crocantes por fuera y que parecen derretirse al primer mordisco, cuyo consumo no solo se extiende a todo el país sino que se ha internacionalizado en forma exitosa. También se asocian Los Teques a los famosos golfeados, pan dulce meloso, que parece haber migrado a principios del pasado siglo desde Petare al km 20 de la carretera Panamericana.

En la frontera con el estado Aragua, se encuentra una zona predominantemente agrícola, el Jarillo, fundado a fines del siglo XIX por familias alemanas colonieras, que ofrecen sus mejores y más emblemáticos platos: sopas para climas fríos, chuletas, embutidos y salchichas con papas y repollo agrio, dulces de frutas en almíbar, panes alemanes, mermeladas y tortas.

—El eje Guarenas-Guatire, en el pasado, era zona de haciendas cafetaleras y trapiches cañeros que abastecían de frutas y de la mejor azúcar a la ciudad de Caracas, hoy zona industrial, ciudades satélites y eje vial en las comunicaciones

con el oriente del país. En su gastronomía se aprecian las huellas del proceso histórico. Se recuerdan y aún se consumen la sopa guarenera que lleva ají picante, pimienta, leche, orégano y aguacate; la de acure, que se acompaña con arepa de maíz y se consume en las fiestas de la Cruz de Mayo y la sopa de mapuey con sardinas; el "tere-tere", preparado con vísceras de ganado vacuno (riñones, bofe, cebollas, pimentón verde, ají picante, ajo) que inmortalizó el guatireño presidente Betancourt como uno de sus platos preferidos; la torta de cambur morado, las conservas elaboradas con naranja cajera y una variedad de dulces derivados del papelón: almidoncitos, cacho, melcocha, alfondoque y el conocido "Chepe", hecho con maíz carriaco, manteca, papelón, cambur y envuelto en hojas de maíz. Y como reza la cultura popular: "*Dos cosas tiene Guatire, que no las tiene otro pueblo: la rica conserva é cidra y la parranda de San Pedro*", conserva genuina de Guatire, una fiesta para el paladar, hoy muy escasa y añorada. Finalmente, las tierras de Araira son la cuna de las mejores y más hermosas mandarinas, cuyo procesamiento artesanal y/o industrial en confituras, jugos, helados, salsas, etc, espera por emprendedores.

### **Bibliografía**

CARRERA DAMAS, Germán. "Principales momentos del desarrollo histórico de Caracas", en *Estudio de Caracas*, tomo I, UCV, 1967.

LOVERA, José Rafael. "Geografía cultural regional alimentaria de Venezuela", en *GeoVenezuela*, tomo 8, Caracas, 2007.

RODRÍGUEZ, José Ángel. "La geografía del poblamiento de la Venezuela hispánica", en *GeoVenezuela*, tomo 1, Caracas, 2007.

SÁEZ SÁEZ, Vidal. "Estado Aragua", en *GeoVenezuela*, tomo 5, Caracas, 2007.

TROCONIS, Ermila. Caracas, Edit. Mapfre, 1992.



## Sexta edición Región central

La última edición del **Concurso Cocina Creativa La Giralda** llegó a Caracas, Carabobo, Aragua y Miranda, y cerró una experiencia gastronómica que recorrió Venezuela para conocer y recrear sus recetas, presentes en cada hogar.

Bajo la mentoría de la profesora **Ocaína Castillo D'Imperio** se llevó a cabo esta actividad entre el 28 de febrero y el 31 de marzo de 2023, con la participación de 95 cocineros que formularon diversas propuestas para mostrar la cocina de esta vasta región.

El jurado en la modalidad presencial estuvo constituido por **Alberto Veloz, Héctor Romero, Helena Ibarra e Inés Quintero**, mientras que la virtual estuvo integrado por **Daniella Juliac, Iván Sabatino Pizzolante, Jeanelly Méndez y Zoraida Barríos (Mamazory)**.

# Cucuruchitos de plátano con cazón

## AUTOR:

Yeison Pérez

1<sup>er</sup> lugar

Modalidad presencial

## INGREDIENTES:

700 gr de cazón

6 dientes de ajo

1 cebolla

1 pimentón

6 ajíes dulces

2 cebollines

15 gr de cilantro

5 gr de alcaparras *La*

*Giralda*

Aceite de oliva *La Giralda*

Salsa de soya *La Giralda*

1 gr de paprika en polvo

Pimienta negra

Sal

## Cucuruchitos:

1 kg de plátanos verdes

500 ml de aceite vegetal

25 gr de sal

1 gr de pimienta cayena

## Guasacaca:

500 gr de aguacate

1 pimentón verde

2 tomates verdes

1 cebolla blanca

1 ajoporro

8 ajos

30 gr de cilantro

5 gr de apio España

4 gr de sal

5 ml de vinagre *La Giralda*

50 ml de aceite de oliva

*La Giralda*

## Picante:

25 gr de ají chirel

7 ajos

1 cebolla blanca

6 ajíes dulces

1 pimentón rojo

1 cebolla blanca

1 ajoporro

8 ajos

30 gr de cilantro

5 gr de apio España

60 ml de aceite de oliva

*La Giralda*

1 gr de pimienta cayena

3 gr de sal

## PREPARACIÓN:

Agregar agua fría a una olla, llevar a punto de ebullición. Añadir el cazón y cocinar tapado entre 30 y 40 minutos.

Cortar la cebolla, el pimentón, el ají dulce y el cebollín en *brunoise*. Cortar el ajo en rodajas finas.

Sofreír a fuego medio el ajo, el ají, el pimentón, la cebolla y el cebollín. Mover constantemente hasta que doren.

Agregar el cazón desmenuzado y las alcaparras al sofrito. Apagar el fuego y agregar la salsa de soya. Reservar.

Pelar los plátanos y cortarlos en rodajas. Precocerlos en un sartén a fuego medio alto.

Dejar reposar por 5 minutos. Agregar la sal y la pimienta cayena. Formar los cucuruchitos y freírlos hasta dorar.

Rellenar los cucuruchitos con el guiso de cazón.

Cortar el pimentón verde, el tomate, la cebolla blanca, el ajo, el apio España y el cilantro. Licuarlos.

Agregar el aguacate, la sal y el vinagre a la mezcla y mezclar nuevamente hasta obtener la textura deseada. Pasar a un recipiente, añadir el aceite con movimiento envolvente y refrigerar por 1 hora.

Para preparar el picante, calentar aceite a fuego medio alto en una cacerola. Saltear el ajo, la cebolla blanca, el ají dulce, el pimentón rojo y el ají chirel. Licuar todos los ingredientes hasta tener la textura deseada. Sazonar con pimienta negra, pimienta cayena y sal.

Refrigerar por 30 minutos.

Servir los cucuruchitos con la guasacaca y el picante. Decorar con cilantro finamente picado.



# Pinto de lebranche

## AUTOR: **INGREDIENTES:**

Miguel Arguinzones  
2<sup>do</sup> lugar  
Modalidad presencial

Polvo de plátano  
pintón  
Plátano pintón

**Puré de plátano:**  
Plátano pintón  
Mantequilla  
Leche infusionada  
Especias

**Salsa blanca de  
pescado con alcapa-  
rras y hierbas:**

Cabezas de pescado  
Zanahoria  
Cebolla  
Ajoporro  
Célerly

**Salsa:**  
Crema de leche  
Mantequilla  
Hierbas  
Alcaparras *La Giralda*

**Sofrito:**  
Cebolla  
Ají dulce verde  
Ajo  
Vino blanco  
Vinagre *La Giralda*

**Coral tuiles de maíz:**  
Maíz *La Giralda*  
Fondo de vegetales  
Aceite  
Harina  
Salsa de ajo  
*La Giralda*

**Aire de leche de maíz:**  
Maíz *La Giralda*  
Leche entera  
Lecitina de soja  
Anís estrellado

**Lebranche marinado:**  
1 lebranche  
Vinagre *La Giralda*  
Salsa de ajo *La Giralda*  
Ralladura de limón  
Pimienta  
Sal

## **PREPARACIÓN:**

Cortar el plátano en tiras finas. Colocarlo en una bandeja con papel encerado y agregar sal. Hornear por 3 horas a 90°C. Es necesario que se deshidrate. Colocar en un procesador hasta que se convierta en polvo.

Retirar las semillas al plátano. Escaldarlos hasta que estén suaves. Retirarlos del agua y procesarlos hasta obtener un puré.

Pasar el puré por un tamiz de malla fina. Llevarlo nuevamente al procesador. Incorporar la mantequilla y la leche infusionada con laurel y pimienta guayabita, hasta que tenga una textura untuosa.

Pasar nuevamente por el tamiz para lograr una textura fina y suave. Tapar con papel film a contacto.

Retirar las espinas y las cabezas del pescado. Tostarlas en el horno para crear capas de sabor en la preparación

Sofreír en una olla las hortalizas. Incorporar el pescado con 1,5 litros de agua. Cocinar por 45 minutos. Retirar las impurezas hasta obtener un fondo limpio.

Retirar las cabezas de pescado y los vegetales. Reducir hasta tener un concentrado. Colocar la cebolla, el ají dulce y el ajo.

Pochar sin que cambie el color.

Agregar el vino blanco y el vinagre. Dejar reducir. Incorporar la reducción de fumet.

Dejar que absorba los sabores. Pasar por un tamiz.

Llevar nuevamente a la olla. Incorporar la crema de leche y la mantequilla fría hasta obtener una salsa cremosa. Dejar reposar para que tome cuerpo. Incorporar las alcaparras y las hierbas.

Procesar el maíz con el fondo. Tamizar para evitar grumos. Colocar en una licuadora con el aceite y la harina de trigo.

Colocar en un dispensador de salsa la mezcla. Llevarla a una sartén antiadherente. Dejar reducir los líquidos para separar la grasa del agua y obtener los sólidos, es decir, la harina.

Dejar que se forme crocante de color dorado. Infundir el maíz con el anís estrellado. Cuando hierba, dejar reposar hasta que alcance una temperatura inferior de 30°C. Procesarlo y tamizarlo.

Incorporar la lecitina de soja y 2% de la preparación. Batir con mixer o batidora de inmersión hasta que haga burbujas de aire. Limpiar el pescado. Retirar escamas y los intestinos. Filetearlo dejándole la piel y porcionar.

Marinarlo con la ralladura de limón, el vinagre y la salsa de ajo por 45 minutos en frío. Retirar y salpimentar.

En una sartén a fuego fuerte colocar el pescado, primero del lado de la piel.

Presionar para marcarlo. Voltar y cocinar por 1 minuto. Retirar.



# Polvorosa de pollo

**AUTOR:**

Carol Ramos

3<sup>er</sup> lugar

Modalidad presencial

**INGREDIENTES:**
**Marinado del cerdo:**

250 gr de cerdo en cuadritos  
 ¼ cucharadita de orégano  
 10 gr de ajo machacado  
 25 ml de ron  
 20 ml de jugo de naranja  
 20 ml de jugo de limón  
 1 cucharada de aceite de oliva *La Giralda*  
 ½ cucharadita de sal

**Sofrito:**

70 gr de pimentón rojo y verde en cuadritos  
 2 ajíes dulces en cuadritos  
 1 ají picante en cuadritos  
 10 gr de ajo machacado  
 100 gr de cebolla en juliana  
 100 gr de tomate en cuadritos  
 ¼ cucharadita de sal  
 Aceite de onoto

**Guiso:**

250 gr de pollo cocido mechado  
 2 tazas de caldo de pollo

**PREPARACIÓN:**

Colocar todos los ingredientes para el marinado y mezclar bien hasta que la sal se disuelva. Agregar el cerdo y reposar el marinado por un mínimo de 8 horas. Antes de sofreír, escurrir el marinado en un colador.

En una olla con aceite onotado, sofreír el ajo, la cebolla y la sal hasta que la cebolla esté transparente. Luego, agregar el pimentón, los ajíes y el tomate. Una vez cocido todo, reservar.

En una olla sofreír el cerdo en su propia grasa hasta que esté dorado. Agregar el pollo, el caldo de pollo y el sofrito, mezclar bien y cocinar por 5 minutos tapado. Anadir comino, laurel, mostaza, vinagre, perejil, papelón, vino dulce, alcaparras, pimienta negra y rectificar la sal. Las aceitunas y pasas se agregan cuando se arme la polvorosa.

½ cucharada de mostaza  
 10 gr de perejil finamente picado  
 15 gr de papelón rallado  
 ¼ de taza de vino dulce  
 1/8 de taza de vinagre *La Giralda*  
 1 cucharada de alcaparras *La Giralda*  
 20 gr de aceitunas *La Giralda*  
 20 gr de pasas  
 ¼ de cucharadita de comino  
 1 hoja de laurel  
 ¼ de cucharadita de pimienta negra  
 Aceite de onoto al gusto  
 Sal al gusto

**Masa:**

1 cucharadita de canela  
 1 cucharadita de azúcar  
 1 cucharadita de sal  
 ½ cucharadita de pimienta  
 4 yemas de huevo  
 400 gr de harina de trigo todo uso  
 200 gr de mantequilla

Batir las yemas, azúcar, canela, sal y pimienta hasta blanquear las yemas. Hacer un arenado con la harina y mantequilla, agregar las yemas y unir hasta que se tenga una masa suave. Colocar en papel plástico y refrigerar por mínimo 5 horas. En un molde de tartaletas o ramequin, colocar una parte de la masa, cubrir toda la base y pinchar con un tenedor. Escurrir el líquido del guiso y colocar en el molde. Arriba del guiso se decora con aceitunas y pasas. Extender el resto de la masa arriba de un papel parafinado o manta siliconada, y con ayuda de cortadores realizar un diseño y pinchar con un tenedor. Hornear a 180°C o 360°F por unos 30 minutos hasta dorar.



# Croquetas de macabí y ocumo

## AUTOR:

Francis Castillo  
1<sup>er</sup> lugar  
Modalidad virtual

## INGREDIENTES:

### Croquetas:

400 gr de masa de macabí  
1 cebolla mediana  
5 ajíes dulces  
100 gr de cilantro  
5 dientes de ajo  
250 gr de ocumo  
½ cucharada de jugo de limón  
50 gr de aceitunas  
*La Giralda*  
1 cucharada de salsa inglesa *La Giralda*  
Aceite para sofreír  
Sal y pimienta al gusto

### Puré de pan de palo:

400 gr de semillas de pan de palo  
200 ml de crema de leche  
50 gr de mantequilla  
25 ml de vino blanco  
Pimienta negra molida al gusto  
Sal al gusto

### Salsa de chocolate:

60 gr de chocolate negro al 60%  
100 ml de vino blanco dulce  
1 cebolla morada

1 diente de ajo  
2 cucharadas de aceite de oliva *La Giralda*  
Sal y pimienta al gusto

### Salsa de tomate:

1 tomate pequeño  
1 cebolla  
5 dientes de ajo  
2 tazas de puré de tomate  
*La Giralda*  
2 cucharadas de aceite de oliva *La Giralda*  
Sal y pimienta negra al gusto

## PREPARACIÓN:

Cortar finamente el ajo, la cebolla y el ají. Sofreírlos en un sartén con poco de aceite durante 3 minutos.

Mezclar con la masa de macabí. Agregar el zumo de limón, la sal, la pimienta, el cilantro finamente cortado, la salsa inglesa y las aceitunas troceadas.

Amasar hasta unir todos los ingredientes. Formar pequeñas albóndigas.

Rallar el ocumo previamente lavado y pelado.

Cubrir de manera uniforme las albóndigas con el ocumo rallado y sofreír en aceite bien caliente hasta que doren. Reservar estas croquetas.

Para preparar el puré, lavar las semillas de palo con agua limpia, realizar un corte en forma de cruz en cada una para que, una vez cocinadas, sea más fácil pelarlas. Calentar abundante agua en una olla e introducir las semillas. Cocinar a fuego medio durante 25 minutos.

Retirar las semillas y sumergirlas en agua fría. Pelarlas y cortarlas en trozos.

Agregarlos a una cacerola a fuego medio con la mantequilla, una pizca de sal y pimienta negra al gusto.

Calentar hasta que se funda la mantequilla, y cuando comience a hervir agregar el vino blanco y la crema de la leche. Mezclar y tamizar.

Para elaborar la salsa de chocolate, cortar la cebolla en cubos pequeños y el ajo en trozos finos. Saltear en aceite de oliva. Cuando ablanden añadir el vino blanco dulce y cocinar a fuego lento hasta que reduzca el alcohol.

Retirar del fuego y remover. Cuando la salsa haya enfriado un poco añadir el chocolate rallado hasta que se disuelva por completo. Triturar el tomate pelado y sin semilla para hacer la salsa. Cortar la cebolla en cubos pequeños, el ajo en trozos finos y saltearlos en aceite de oliva. Agregar dos tazas de puré de tomate, sal y pimienta al gusto. Cocinar a fuego lento hasta que hierva. Sirve las croquetas en forma de esferas o disco acompañadas con el puré y las salsas.



# Aregua

## AUTOR:

Andry Lentini

2<sup>do</sup> lugar

Modalidad virtual

## INGREDIENTES:

### Arroz onotado y saborizado:

300 gr de arroz parbolizado  
40 ml de aceite onotado  
20 gr de cebolla  
1 diente de ajo majado  
10 gr de ají dulce  
1 gr de orégano seco  
50 gr de zanahorias  
60 gr de guisantes *La Giralda*  
700 ml de fondo de ave  
3 gr de sal  
1 gr de pimienta negra recién molida

### Costilla de cerdo guisada:

300 gr de costillas de cerdo  
30 gr de cebolla  
2 dientes de ajo majado  
15 gr de ají dulce  
15 gr de alcaparras *La Giralda*

## PREPARACIÓN:

Cortar la cebolla y el ají dulce en *brunoise*, las zanahorias en *medium dice*. Calentar a fuego medio el aceite onotado. Agregar la cebolla y dorarla. Añadir el ajo, el ají dulce, la zanahoria y cocinar unos minutos. Incorporar el arroz previamente lavado y sellar por unos minutos. Agregar el fondo de ave caliente, los guisantes, la sal y la pimienta negra. Rectificar sabores, cocinar por 20 minutos a fuego medio. Tapar cuando el fondo se haya evaporado y mantener a fuego bajo por 10 minutos. Reservar. 10 minutos después remueva el arroz, que debe quedar suelto y al dente. Lavar y cortar las costillitas de cerdo en trozos pequeños. Marinar con adobo, mostaza ajo y salsa de soya por 30 minutos. Calentar una olla con aceite onotado. Agregar las costillas marinadas y dorar por ambas caras. Retirar y reservar.

190 gr de puré de tomates *La Giralda*  
25 ml de salsa de mostaza y ajo *La Giralda*  
3 gr de adobo  
60 ml de aceite onotado  
25 ml de salsa de soya *La Giralda*  
3 gr de sal  
1 gr de pimienta negra

### Plátano en dulce:

50 gr de manteca de cacao  
2 plátanos bien maduros  
40 ml de ron  
120 ml de almíbar de papelón

### Coral tuile:

10 gr de harina todo uso  
55 gr de aceite vegetal  
60 gr de zumo de perejil

Sofreír la cebolla y el ají dulce cortado en *brunoise*, con el ajo majado, en la misma olla. Agregar las alcaparras, las costillitas y el puré de tomates. Remover y cocinar a fuego bajo 30 minutos o hasta que las costillas estén blandas. Rectificar sal y pimienta. Agregar la manteca de cacao en una sartén y calentar hasta fundir. Agregar el plátano cortado en cuartos. Dorar todas las caras, agregar el ron para desglasar y esperar que se evapore el alcohol. Añadir el almíbar de papelón y dejar cocinar a fuego medio por 10 minutos. Para elaborar el *coral tuile*, mezclar todos los ingredientes y llevar a un sartén a fuego medio. Al evaporar el agua y haber endurecido la mezcla como galleta, retirar y reservar. Mezcle el arroz y las costillas de cerdo, emplate con los guisantes, el cebollín y el *coral tuile*. Acompañar con el dulce de plátano.



# Funche de pescado

---

**AUTOR:**

Mayerlin Pérez

3<sup>er</sup> lugar

Modalidad virtual

**INGREDIENTES:**

330 gr de harina de maíz amarilla  
 1 cebolla mediana  
 100 gr de pimentón  
 90 gr de ají dulce  
 40 gr de cebollín  
 40 gr de ajoporro  
 1 cabeza de ajo  
 1 litro de caldo de vegetales  
 120 gr de aceite vegetal  
 20 gr de aceituna rellenas *La Giralda*  
 20 gramos de alcaparras *La Giralda*  
 Salsa de soya *La Giralda*  
 Sal y pimienta

**PREPARACIÓN:**

Agregar a un caldero el aceite vegetal. Sofreír la cebolla, el pimentón, el ají dulce, el ajoporro, el cebollín picados, y la salsa de soya. Añadir el caldo de vegetales. Dejar hervir. Agregar las alcaparras, las aceitunas, la sal y la pimienta al gusto. Rectificar sabor y comenzar a añadir la harina de maíz poco a poco. Revolver enérgicamente. Bajar el fuego, seguir mezclando durante unos 5 minutos o hasta que comience a despegarse de los lados del recipiente. Volver a rectificar la sal y apagar. Colocar el funche en una bandeja para torta, preferiblemente delgada. Dejar que cuaje.

**Guiso de pescado:**

250 gr de dorado o merluza  
 1 cebolla picada en cubitos  
 150 gr de tomate  
 120 gr de caldo de pescado o fumet  
 El jugo de 2 limones medianos  
 46 gr de crema de leche  
 90 gr de salsa napolitana *La Giralda*  
 60 gr de salsa de tomate *La Giralda*  
 80 gr de aceite vegetal  
 120 gr de caldo de pescado  
 Pimienta  
 Sal

Sofreír el pescado en un sartén o caldero. Salpimentar. Cuando dore, retirar y reservar. Agregar un poco más de aceite al sartén y sofreír la cebolla el ajo y el tomate. Agregar el jugo de limón, la salsa napolitana, la salsa de tomate y el vino. Dejar hervir y reducir. Colocar nuevamente el pescado, cocinar y salpimentar. Agregar la crema de leche y revolver. Reservar un poco de la salsa para el emplatado. Cortar 3 círculos del funche con un cortador. Colocar un círculo de funche, encima el pescado. Repetir el procedimiento y terminar con la salsa que se había reservado. Adornar con unas ramitas de perejil y aceitunas, acompañar con aguacate.





Así celebramos el 80 aniversario de Alimentos La Giralda con el mismo sabor de siempre en la cocina creativa de cada venezolano, sirviendo la mesa en las regiones... 80 años y todo el porvenir.









80 años y todo el porvenir...

## Índice

- 5** Presentación
- 9** Preámbulo
  - 9 Los primeros tiempos...
- 15** Las regiones en la cocina creativa
  - 15 80 años son mucho...
- 19** Región andina
  - 21 La despensa andina
  - 22 Estado Mérida
  - 23 Estado Trujillo
  - 24 Estado Táchira
  - 27 Bibliografía
- 29** Primera edición Concurso Cocina Creativa La Giralda
  - 30 Pisca andina versión ramen, con fideos de cilantro y papas paja o paille / *Julio Luis Oliveros López*
  - 32 Asado negro de lengua / *Pedro Hernández*
  - 34 Mechaos / *Yuritza Angulo*
  - 36 Arroz pichincha / *Camila Guardia*
  - 38 Mechaos merideños con arroz inflado y puré de plátano dulce / *Jacob Rodríguez*
- 41** Región insular
  - 43 La despensa margariteña
  - 47 Bibliografía
- 49** Segunda edición Concurso Cocina Creativa La Giralda
  - 50 Rollitos de verano de pastel de chucho / *Yudesky Tirado*
  - 52 Rompe colchón al coco / *Pedro Hernández*
  - 54 Venerroll de sardina / *María Eugenia Ramey*
  - 56 Raviolis rellenos de chivo en perola / *Joscarlis Valentina Cedeño Mendoza*
  - 58 Chucho roll / *Daniela Caraballo*
- 61** Región nororiental
  - 61 La despensa originaria
  - 65 La despensa regional hoy
  - 65 Sabores de Anzoátegui
  - 65 Sabores de Monagas
  - 65 Sabores de Sucre
  - 67 Bibliografía
- 69** Tercera edición Concurso Cocina Creativa La Giralda
  - 70 Bombones de morcilla en salsa de osobuco y morcilla / *Kinneret Stopler*
  - 72 Pastel de cazón y auyama / *María Eugenia Ramey*
  - 74 Tempura de cazón con coco y curry / *Giulio Spaziani*
  - 76 Corbullón de pescado cumánés / *Wilmer Emilio Garrido Pérez*
  - 78 Ajíes dulces rellenos / *Gonzalo Álvarez*
  - 80 Sudaos de bagre con crema de guacuco / *William Rodríguez*

**83 Región zuliana**

- 83 Biodiversidad y multiculturalidad del Zulia
- 86 Acercamiento a su despensa
- 87 Las cocinas regionales del Zulia
- 89 Bibliografía
- 91** Cuarta edición Concurso Cocina Creativa La Giralda
- 92 Cerdo en coco, mandoca y tapiz guajiro / *Yuritza Angulo*
- 94 Hallaca de pescado embasurado / *María Durán*
- 96 Chivo en coco verde / *Miguel Noor*
- 98 Enrollado de pescado relleno con bechamel de coco / *Nancy Emperatriz Loroño de Viña*
- 100 Tartar de cangrejo azul y aguacate / *Amable Díaz Tales*
- 102 Pastel gaitero / *Manuel Urbina*

**105 Región Lara-Yaracuy**

- 106 Lara
- 108 Despensa tradicional
- 108 Algunos platos emblemáticos
- 108 Yaracuy
- 109 Despensa tradicional
- 110 Algunos platos emblemáticos
- 111 Bibliografía
- 113** Quinta edición Concurso Cocina Creativa La Giralda
- 114 Bollitos pelones de chivo con ajicero de suero / *Crisbelly Pérez*
- 116 Yurubí flambeado con cocuy / *Dimar Fernández*
- 118 Polvorosas de cabrito a la caroreña / *Yomijara Jaramillo de Moreno*
- 122 Sacuso La Giralda / *Wilmer Rojas*
- 124 Chanfainazo / *Mariangelis Pérez Pérez*
- 126 Salteado de tuna real / *Laura Díaz*

**129 Región central**

- 129 Caracas y su área de influencia histórica
- 132 La despensa histórica
- 132 Caracas
- 134 Aragua
- 135 Carabobo
- 136 Miranda
- 139 Bibliografía
- 141** Sexta edición Concurso Cocina Creativa La Giralda
- 142 Cucuruchitos de plátano con cazón / *Yeison Pérez*
- 144 Pinto de Lebranche / *Miguel Arguinzones*
- 146 Polvorosa de pollo / *Carol Ramos*
- 148 Croquetas de macabí y ocumo / *Francis Castillo*
- 150 Aregua / *Andry Lentini*
- 152 Funche de pescado / *Mayerlin Pérez*

Este libro se terminó de imprimir  
en los talleres de Editorial Arte  
en noviembre de 2023  
con un tiraje de 1.000 ejemplares.  
En su composición tipográfica  
se utilizó fuentes de las familias  
Exo y Boston Angel.





80 años

Tradición,  
en cada hogar  
venezolano

alimentoslagiralda.com  
@lagiraldave

